

CORSI DEL CIRCUITO "OPEN"

	LUNEDÌ			MERCOLEDÌ			VENERDÌ		
ORA	CORSO	ISTRUTTORE	SALA	CORSO	ISTRUTTORE	SALA	CORSO	ISTRUTTORE	SALA
9:30	TOTAL BODY* ²	ANTONELLO	A	TOTAL BODY* ²	ANTONELLO	A	TOTAL BODY* ²	ANTONELLO	A
10:30	GINNASTICA POSTURALE* ²	FABRIZIO	A	GINNASTICA POSTURALE* ²	FABRIZIO	A	GINNASTICA POSTURALE* ²	FABRIZIO	A
13:00	TRAINING BAGS* ¹	WILLY	A	TRAINING BAGS* ¹	WILLY	A	TRAINING BAGS* ¹	WILLY	A
13:30	FUNCTIONAL TRAINING KETTLEBELL&STRENGTH* ¹	FEDERICO	C	FUNCTIONAL TRAINING KETTLEBELL&STRENGTH* ¹	FEDERICO	C	FUNCTIONAL TRAINING KETTLEBELL&STRENGTH* ¹	FEDERICO	C
14:00	TOTAL BODY* ²	ANTONELLO	A	TOTAL BODY* ²	ANTONELLO	A	TOTAL BODY* ²	ANTONELLO	A
17:00	HIIT* ¹	FEDERICO	C	HIIT* ¹	FEDERICO	C	HIIT* ¹	FEDERICO	C
17:10	GINNASTICA POSTURALE* ²	FABRIZIO	A	GINNASTICA POSTURALE* ²	FABRIZIO	A	GINNASTICA POSTURALE* ²	FABRIZIO	A
18:00	FUNCTIONAL TRAINING KETTLEBELL&STRENGTH* ¹	FEDERICO	C	FUNCTIONAL TRAINING KETTLEBELL&STRENGTH* ¹	FEDERICO	C	FUNCTIONAL TRAINING KETTLEBELL&STRENGTH* ¹	FEDERICO	C
18:30	POWER PUMP* ²	FABRIZIO	A	POWER PUMP* ²	FABRIZIO	A	POWER PUMP* ²	FABRIZIO	A
19:30	TABATA* ²	ANTONELLO	B	TABATA* ²	ANTONELLO	B	TABATA* ²	ANTONELLO	B
19:30	FUNCTIONAL TRAINING KETTLEBELL&STRENGTH* ¹	FEDERICO	C	FUNCTIONAL TRAINING KETTLEBELL&STRENGTH* ¹	FEDERICO	C	FUNCTIONAL TRAINING KETTLEBELL&STRENGTH* ¹	FEDERICO	C
19:30	GINNASTICA POSTURALE* ²	FABRIZIO	A	GINNASTICA POSTURALE* ²	FABRIZIO	A	GINNASTICA POSTURALE* ²	FABRIZIO	A
20:30	TABATA* ²	ANTONELLO	B	TABATA* ²	ANTONELLO	B	TABATA* ²	ANTONELLO	B

*¹ Codice Coni n.CK009: Attività fisica con sovraccarichi e resistenza finalizzata al benessere fisico*² Codice Coni n.BI001: Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness

PALINSESTO VALIDO DAL 01/09/2023 AL 31/07/2024

IL KOALA SI RISERVA LA FACOLTA' DI NON SVOLGERE LEZIONI CON MENO DI 4 ISCRITTI.




Koala Sport Società Sportiva Dilettantistica responsabilità limitata

Via G. Mercalli, 37/D Cagliari

070 / 401609 - 348 / 6559650

koalapalestra@gmail.com - www.koalafitness.it

DOCUMENTI RICHIESTI:**CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITA' ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA****SALA PESI e CARDIO FITNESS****Lunedì - Mercoledì - Venerdì dalle h 06.30 alle h 22.30****Martedì - Giovedì dalle h 07.00 alle h 22.30****Sabato dalle h 7.00 alle h 13.00****CORSI DEL CIRCUITO "OPEN"**

	MARTEDI			GIOVEDI			SABATO		
ORA	CORSO	ISTRUTTORE	SALA	CORSO	ISTRUTTORE	SALA	CORSO	ISTRUTTORE	SALA
10:30							ATHLETIC TRAINNG KICK + TECNICA	WILLY	A
14:00	GINNASTICA POSTURALE* ²	FABRIZIO	A	GINNASTICA POSTURALE* ²	FABRIZIO	A			
17:00	CIRCUIT TRAINING* ²	WILLY	A	CIRCUIT TRAINING* ²	WILLY	A			
18:00	FUNCTIONAL TRAINING KETTLEBELL&STRENGTH* ¹	FEDERICO	C	FUNCTIONAL TRAINING KETTLEBELL&STRENGTH* ¹	FEDERICO	C			
18:15	KICK BOXING	WILLY	A	KICK BOXING	WILLY	A			
18:30	G.A.G.* ²	FABRIZIO	B	G.A.G.* ²	FABRIZIO	B			
19:30	TOTAL BODY* ²	FABRIZIO	B	TOTAL BODY* ²	FABRIZIO	B			
19:30	ATHLETIC TRAINNG KICK	WILLY	A	ATHLETIC TRAINNG KICK	WILLY	A			
20:30	KICK BOXING	WILLY	A	KICK BOXING	WILLY	A			

*¹ Codice Coni n.CK009: Attività fisica con sovraccarichi e resistenza finalizzata al benessere fisico*² Codice Coni n.BI001.: Attività Sportiva Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness

*Attività propedeutica alle altre discipline

PALINSESTO VALIDO DAL 01/09/2023 AL 31/07/2024**IL KOALA SI RISERVA LA FACOLTA' DI NON SVOLGERE LEZIONI CON MENO DI 4 ISCRITTI.**