

ORARI PALESTRA 2010

Palestra Quality via del Canaletto 269, 19125 La Spezia
Telefono 0187/513727 FAX 0187/575613
Sito internet: www.palestraquality.it
Indirizzo di posta elettronica: info@palestraquality.it
Facebook: Gruppo ...QUELLI DELLA PALESTRA QUALITY (LA SPEZIA)

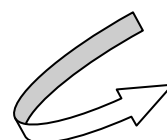
DAL LUNEDI' AL VENERDI'	DALLE ORE 7.30 ALLE ORE 22.00
SABATO	DALLE ORE 8.00 ALLE ORE 17.00
DOMENICA	DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 12.30

ORARIO ISTRUTTORE

IL LUNEDI' MERCOLEDI' E VENERDI'	DALLE ORE 10.30 ALLE ORE 13.30 E DALLE 17.30 ALLE 20.30
IL MARTEDI' E GIOVEDI'	DALLE 9.30 ALLE 11.00 E DALLE 17.00 ALLE 20.00



MAPPA PARCHEGGI



SPINNING











Palestra Quality via del Canaletto 269, 19125 La Spezia

Telefono 0187/513727 FAX 0187/575613

Sito internet: www.palestraquality.it

Indirizzo di posta elettronica: info@palestraquality.it

Facebook: Gruppo ...QUELLI DELLA PALESTRA QUALITY (LA SPEZIA)

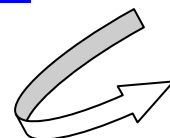
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
13.00 14.00					
18.30 19.30					
19.00 20.00					
19.30 20.30					



La lezione verrà effettuata con un minimo di 3 persone

Prenotazione consigliata

Puoi prenotare la tua bike anche on-line all'indirizzo di posta elettronica info@palestraquality.it



ROWING






Palestra Quality via del Canaletto 269, 19125 La Spezia

Telefono 0187/513727 FAX 0187/575613

Sito internet: www.palestraquality.it

Indirizzo di posta elettronica: info@palestraquality.it

Facebook: Gruppo ...QUELLI DELLA PALESTRA QUALITY (LA SPEZIA)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
18.30 19.30					
19.00 20.00					

La lezione verrà effettuata con un minimo di 3 persone

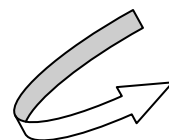
Prenotazione consigliata

Puoi prenotare la tua bike anche on-line all'indirizzo di posta elettronica info@palestraquality.it



L'Indoor Rowing è un'incredibile ed entusiasmante disciplina nata dalla fusione tra canottaggio e fitness, dove il concetto di equipaggio viene riportato per la prima volta in palestra e dove, proprio come in una barca da canottaggio, tutti remano insieme a tempo di musica. Lo sport dell'Indoor Rowing è nato nel 1981, quando la **CONCEPT 2** ha sviluppato il suo primo vogatore, l'**Indoor Rower**, una macchina che da subito si è diffusa come ottimo strumento di allenamento. Oggi, più che mai è il modello di riferimento per il canottaggio ed il fitness. La particolarità del vogatore **Indoor Concept 2** risiede nel suo principio di funzionamento: la macchina dà resistenza in modo direttamente proporzionale alla forza impiegata dall'atleta.

L'Indoor Rowing non è semplicemente una forma di esercizio, è una disciplina sportiva per tenersi in forma, dove tutti i principali gruppi muscolari vengono coinvolti, in particolar modo le braccia, le gambe, il dorso, le spalle, l'addome ed i glutei. A questo si sommano i notevoli benefici cardiovascolari, attraverso il movimento naturale della vogata, che mantiene la flessibilità e protegge le articolazioni grazie ad un'azione priva di impatti.



ARTI MARZIALI E SPORT DA COMBATTIMENTO

Palestra Quality via del Canaletto 269, 19125 La Spezia

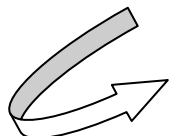
Telefono 0187/513727 FAX 0187/575613

Sito internet: www.palestraquality.it

Indirizzo di posta elettronica: info@palestraquality.it

Facebook: Gruppo ...QUELLI DELLA PALESTRA QUALITY (LA SPEZIA)

BOXE THAI BOXE KICK BOXING SAVATE	MARTEDI' 13.00-14.00 e 18.00-19.30 MERCOLEDI' 18.00-19.30 GIOVEDI' 18.00-19.30 VENERDI' 13.00-14.00 e 18.00-19.30
JUDO	MARTEDI' GIOVEDI' dalle 17.30 alle 18.30 Bambini da 5 A 11 anni LUNEDI' 18.00-19.00 (JUDO ESORDIENTI) LUNEDI' MERCOLEDI' VENERDI' dalle 19.00 alle 20.30 Adulti/agonisti
AIKIDO	MARTEDI' dalle 19.30 alle 21.00 VENERDI' dalle 19.30 alle 21.00
BRAZILIAN JU JITSU SUBMISSION GRAPPLING LOTTA SAMBO	LUNEDI' MERCOLEDI' dalle 19.30-21.00 GIOVEDI' dalle ore 19.30 alle ore 21.00
VING TSUN/DIFESA PERSONALE/KUNG FU SYSTEM	LUNEDI' dalle ore 20.15 alle ore 21.45 GIOVEDI' dalle ore 20.30 alle ore 21.45 (sala 1)



AEROBICA

Palestra Quality via del Canaletto 269, 19125 La Spezia

Telefono 0187/513727 FAX 0187/575613

Sito internet: www.palestraquality.it

Indirizzo di posta elettronica: info@palestraquality.it

Facebook: Gruppo ...QUELLI DELLA PALESTRA QUALITY (LA SPEZIA)

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
09.30-10.30 Ginnastica posturale	9.30-10.30 Ginnastica dolce e risveglio muscolare	09.30-10.30 Ginnastica posturale	9.30-10.30 Ginnastica dolce e risveglio muscolare	09.30-10.30 Ginnastica posturale
10.30-11.30 Total body	10.30-11.30 Circuito	10.30-11.30 G.A.G.	10.30-11.30 Total fit	10.30-11.30 Body sculpt
10.30-11.30 (sala 2) Original Pilates mat Obbligo prenotazioneR	10.30-11.30 Ginnastica posturale	10.30-11.30 (sala 2) Original Pilates mat Obbligo prenotazione	10.30-11.30 Ginnastica posturale	
13.00-14.00 Total body	13.00-14.00 g.a.g.	13.00-14.00 Total body	13.00-14.00 House 2 fit	13.00-14.00 Total body
13.00-14.00 (sala 2) Original Pilates mat Obbligo prenotazione		13.00-14.00 (sala 2) Original Pilates mat Obbligo prenotazione		
17.00-18.00 Total fit	17.00-18.00 (sala 2) Original Pilates mat Obbligo prenotazione	17.00-18.00 House 2 fit	17.00-18.00 (sala 2) Original Pilates mat Obbligo prenotazione	17.00-18.00 Step
18.00-19.00 Fit boxe		18.00-19.00 Total body		18.00-19.00 Fit boxe
	18.30-19.30 ½ ora Gambe & Glutei + ½ ora tone up		18.30-19.30 ½ ora Gambe & Glutei + ½ ora tone up	

LE LEZIONI VERRANNO EFFETTUATA CON UN MINIMO DI TRE PERSONE.

MAPPA PARCHEGGI

