

## ŠĀSTRA - ISOTONIC - AI JUTSU

**CHIUSURA DA LUNEDÌ 12 AGOSTO AL 24 AGOSTO COMPRESI**

	LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDÌ*			GIOVEDÌ			VENERDÌ*			SABATO		
08.00 / 08.30	ŠĀSTRA						ŠĀSTRA						ŠĀSTRA					08.00 / 08.30
08.30 / 09.00	ŠĀSTRA						ŠĀSTRA						ŠĀSTRA					08.30 / 09.00
09.00 / 09.30					ISOTONIC						ISOTONIC						ISOTONIC	09.00 / 09.30
09.30 / 10.00		ISOTONIC						ISOTONIC					ISOTONIC					09.30 / 10.00
10.00 / 10.30				ŠĀSTRA		AI JUTSU				ŠĀSTRA				ISOTONIC				10.00 / 10.30
10.30 / 11.00				ŠĀSTRA						ŠĀSTRA							ŠĀSTRA	10.30 / 11.00
11.00 / 11.30	ŠĀSTRA						ŠĀSTRA										ŠĀSTRA	11.00 / 11.30
11.30 / 12.00	ŠĀSTRA						ŠĀSTRA										ISOTONIC	11.30 / 12.00
12.00 / 12.30																		12.00 / 12.30
12.30 / 13.00	ŠĀSTRA	ISOTONIC	AI JUTSU		ISOTONIC		ŠĀSTRA	ISOTONIC			ISOTONIC	AI JUTSU	ŠĀSTRA	ISOTONIC				12.30 / 13.00
13.00 / 13.30	ŠĀSTRA	ISOTONIC	AI JUTSU	ŠĀSTRA			ŠĀSTRA			ŠĀSTRA		AI JUTSU	ŠĀSTRA					13.00 / 13.30
13.30 / 14.00				ŠĀSTRA						ŠĀSTRA								13.30 / 14.00
15.00 / 15.30				ŠĀSTRA						ŠĀSTRA								15.00 / 15.30
15.30 / 16.00				ŠĀSTRA						ŠĀSTRA								15.30 / 16.00
17.00 / 17.30														ISOTONIC				17.00 / 17.30
17.30 / 18.00		ISOTONIC			ISOTONIC			ISOTONIC			ISOTONIC							17.30 / 18.00
18.00 / 18.30	ŠĀSTRA		AI JUTSU			AI JUTSU	ŠĀSTRA		AI JUTSU			AI JUTSU	ŠĀSTRA					18.00 / 18.30
18.30 / 19.00	ŠĀSTRA		AI JUTSU		ISOTONIC					ISOTONIC								18.30 / 19.00
19.00 / 19.30	ŠĀSTRA	ISOTONIC		ŠĀSTRA			ŠĀSTRA	ISOTONIC		ŠĀSTRA								19.00 / 19.30
19.30 / 20.00	ŠĀSTRA	ISOTONIC		ŠĀSTRA			ŠĀSTRA	ISOTONIC		ŠĀSTRA								19.30 / 20.00
20.00 / 20.30																		20.00 / 20.30

**TUTTE LE LEZIONI DEVONO ESSERE OBBLIGATORIAMENTE PRENOTATE CON L'APP LOGFIT**  
**SOLO LE LEZIONI ŠĀSTRA SONO SIA IN PRESENZA CHE ONLINE**

**LEZIONI ŠĀSTRA ONLINE:** l'accesso alle lezioni online si effettua direttamente dall'App LOGFIT

**\* AI JUTSU AGGIORNAMENTI (Mercoledì, Venerdì e Sabato):**  
 gli orari verranno comunicati tempestivamente secondo le date

**CHIUSURE SALA PESI USO LIBERO:**

da Lunedì a Giovedì ore 20 - Venerdì ore 19.00 - Sabato ore 13.00

