

PALESTRA CALIFORNIA SSD

Via Padana Superiore 33 - Molinetto di Mazzano (BS) - Tel e Fax.030/2620762

www.palestracalifornia.it

info@palestracalifornia.it

ORARI ATTIVITA'

BODY BUILDING & CARDIO FITNESS (GINNASTICA)	DA LUNEDI A VENERDI 8.30-21.30 -SABATO 8.30-18.30 DOMENICA 9.30-13.00	
SPINNING (INDOOR CYCLING)	MARTEDI-GIOVEDI 12.40-13.30 / 18,30 - 19,30 / 19,30 -20,30 MERCOLEDI 20,00 - 20,50	SABATO 11:00-12:00
BODY TONIC (GINNASTICA AEROBICA)	LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI	10.10 - 11.00
	LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI	12.45 - 13.35
	LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI	18.30 - 19.20
	LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI	19.20 - 20.10
CROSSTRAINING (ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA)	LUNEDI - MERCOLEDI	20.10-21.00
FIT & SPARRING BOXE (AEROKICKBOXING)	MARTEDI-GIOVEDI	19.30-20.20
PILATES (GINNASTICA)	MARTEDI - GIOVEDI 10.20 - 11.10	
	MARTEDI - GIOVEDI 12.40 - 13.30	SABATO 9.00 - 9.50
	MARTEDI - GIOVEDI 18.40 - 19.30	
PILATES MOTR (GINNASTICA)	MARTEDI - GIOVEDI 14.30 - 15.15	
PILATES BASE (GINNASTICA)	MARTEDI - GIOVEDI	9.30 - 10.20
YOGA (GINNASTICA)	MERCOLEDI	19.00-20.00

ARTI MARZIALI - DISCIPLINE ORIENTALI

MMA (KICK BOXING)	LUNEDI-MERCOLEDI-VENERDI	18.30 - 20.30
MUAY-THAI 1	MARTEDI - GIOVEDI 18.00-19.15	SABATO 14.30-16.00
MUAY-THAI 2	MARTEDI - GIOVEDI 19.15-20.30	SABATO 14.30-16.00

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

DANZA MODERNA	MARTEDI 17,40-18,30	
GINNASTICA RITMICA	LUNEDI 17,30 - 18,30 (sospeso)	
GINNASTICA ARTISTICA	MERCOLEDI - 16,40 - 17,30 (5-7 ANNI)	
	MERCOLEDI - VENERDI 17,30 - 18,30 (8-13 ANNI)	
MUAY-THAI	LUNEDI - VENERDI	17.30 -18.30
	SABATO	16,00-17,00
JUDO	LUNEDI - MERCOLEDI	17.00 - 18.00
KARATE	MARTEDI - GIOVEDI	17.00-18.00

SQUASH

DA LUNEDI A VENERDI 8.30-21.30 SABATO 8.30-18.30 DOMENICA 9.30-13.00

SERVIZIO PERSONAL TRAINER IN PALESTRA O PISCINA SU APPUNTAMENTO

SERVIZIO BABYSITTER GRATUITO:

LUNEDI-MERCOLEDI-VENERDI 10-12

PALESTRA CALIFORNIA SSD

Via Padana Superiore, 33 Molinetto di Mazzano Bs

tel. 030/2620762

www.palestracalifornia.it

info@palestracalifornia.it

NUOTO LIBERO

DAL LUNEDI AL VENERDI 8.30 - 21.30

SABATO 8.30 - 18.30 DOMENICA 9.30-13

ACQUAFITNESS (ATTIVITA' GINNICO MOTORIE ACQUATICHE)

martedì - venerdì	9,00 - 9,50
lunedì - giovedì	10,10 - 11,00
lunedì - giovedì	13,10 - 14,00
lunedì - mercoledì - giovedì - venerdì	15,30 - 16,20
lunedì - mercoledì - venerdì	19,00 - 19,50
martedì - giovedì	19,00 - 19,50
martedì - giovedì	19,50 - 20,40

CORSO ACQUATICITA' NEONATI 0/6 MESI (nuoto)

mercoledì	9,30-10,00	16,45-17,15
venerdì	11,45-12,15	
sabato	14,45-15,15	

CORSO ACQUATICITA' NEONATI 6/18 MESI (nuoto)

martedì	11,00-11,45	18,10-18,55
mercoledì	10,00- 10,45	17,25-18,10
venerdì	11,00 - 11,45	
sabato	10,30-11,15	11,15-12,00 15,15-16,00

CORSO ACQUATICITA' NEONATI 18/36 MESI (nuoto)

martedì	17,25-18,10
mercoledì	10,45 -11,30 18,10-18,55
sabato	9,00-9,45 9,45-10,30 16,00 - 16,45

SERVIZIO BABYSITTER GRATUITO:

LUNEDI, MERCOLEDI, VENERDI 10-12

CORSI NUOTO ADULTI

MATTINO	PRINCIPIANTI	lunedì - giovedì 8,40-9,25
	INTERMEDI	lunedì - giovedì 9,25-10,10
	EVOLUTI	
PAUSA PRANZO	INTERMEDI	martedì - venerdì 12,45 - 13,30
	EVOLUTI	
SERA	PRINCIPIANTI	lunedì - giovedì 20,30-21,15
	INTERMEDI	lunedì - giovedì 19,45-20,30 20,30-21,15
	EVOLUTI	lunedì- mercoledì giovedì 19,00-19,45 lunedì - giovedì 20,30-21,15

CORSI NUOTO BAMBINI/RAGAZZI

dal lunedì al venerdì	16.40-17.25/17.25-18.10/18.10-18.55
sabato	9,30- 10,15/10.15-11,00 /11,00-11,45/14,30-15,15/15,15-16.00/16,00-16,45/16,45-17,30

CORSI NUOTO RAGAZZI EVOLUTI

giovedì	18,10-18,55
---------	-------------

NUOTO SINCRONIZZATO

giovedì	16,40-17,25
---------	-------------

AGONISTICA

giovedì	17,25-18,55
venerdì	19,00-20,30
lun-mart-mercoledì-	17,25-18,55

PRE-AGONISTICA

lun-giov (piccoli)	17,25-18,10
lun-merc-venerdì (grandi)	18,10-18,55

IDROSPINNING (INDOOR CYCLING)

lunedì-mercoledì-giovedì	19.45 - 20.35
--------------------------	---------------

- LEZIONI PRIVATE DI NUOTO SU APPUNTAMENTO

IMPORTANTE: i nostri corsi sono sempre attivi dall'inizio di settembre a fine luglio; non ci sono sospensioni durante le vacanze natalizie e pasquali al fine di garantire un migliore apprendimento ed una continuità di servizio tutto l'anno.

CHIUSURE PER FESTIVITA'

21/4 PASQUA

22/4 PASQUETTA

25 APRILE

1 MAGGIO

Buone feste dallo staff California!