

Pallavolo

*Corsi di Volley e Minivolley per tutti i livelli
fino all'agonistica (tornei FIPAV e UISP)*

SPIKEBALL (ex Minivolley)

Martedì e venerdì: 17:00 (Scuole Donini)

UNDER 14

Lunedì e Giovedì: 17:00 (Scuole Rodari)

Mercoledì: 17:00 (Scuole Donini)

UNDER 16

Lunedì e Giovedì: 18:30 (Scuole Rodari)

Mercoledì: 18:30 (Scuole Donini)

(A PIANORO)



*Corsi propedeutici, intermedi e avanzati
per tutte le età con i maestri FIT della
Mingori Tennis Academy*

BAMBINI (6 - 18 anni)

Da Lunedì a Venerdì: Dalle 15:00 alle 19:00

ADULTI

Da Lunedì a Venerdì: Dalle 18:00 alle 22:00

AGONISTICA JUNIOR (novità! 10 - 18 anni)

**Due o tre volte a settimana, 1 ora e 1/2 di lezione
(possibilità di lezioni individuali e preparazione
atletica per agonistica Junior
(Guarda il volantino TENNIS di Pianoro)**

Contatti

San Lazzaro 2019/2020

KENNEDY GYM

c/o Piscina Kennedy
via Kennedy 63, San Lazzaro di Savena (BO)
tel 051 467068 - 338 6427 023

PALLAVOLO

Scuole Rodari
via delle Rimembranze 28, San Lazzaro di Savena (BO)
Scuole Donini
via Paolo Poggi 5, San Lazzaro di Savena (BO)

Responsabile: **Mario Biguzzi**
366 313 0773

GREEN ENERGY

Palestra "Green Energy"
via della fornace 14, San Lazzaro di Savena (BO)
tel 380 377 48 97
Lun - Gio: 16:30 - 20:30 Ven: 16:30 - 19:30

WEB

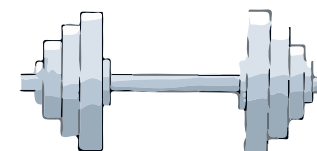
www.sportduemila.com
info@sportduemila.com

 @sport2000web

 @sport_2000



40 anni insieme a te!



Volantino Terra

*Tutte le attività sono riservate ai nostri associati
diventa nostro tesserato e inizia a muoverti con noi!*

sportduemila.com



FITNESS GREEN ENERGY

c/o Palestra Green Energy

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
16:30	---	---	AFA Lombalgia	---	---
17:30	Yoga Posturale	Postural Stretching	Gym Pilates	Postural Stretching	AFA Lombalgia
18:30	Yoga Kundalini	Zumba	Gym Pilates	Pound Fitness	Zumba
19:30	Gym Pilates	Aero GAG	Total Body Workout	Educazione Posturale	GAG
20:30	Total Body Workout	Training Boxe	Stretching Tone	Training Boxe	---

Ginnastica per la terza età

Ginnastica leggera per il tono muscolare
(lezioni di 50 minuti)

CENTRO MALPENSA (Martedì e Venerdì)

Posturale: 8:30/10:20/11:15

Mantenimento: 9:25

CENTRO TONELLI (Martedì e Venerdì)

Mantenimento: 11:30

SALA PARADISO (Martedì e Venerdì)

Ginnastica dolce: 8:45/9:40

Per il fitness è valida la promozione fedeltà
in cui cresce lo sconto ad ogni rinnovo!

Devi accompagnare tuo figlio o tua figlia
al corso di nuoto?

Puoi approfittare di questo tempo per
allenarti in palestra con la promozione

“Mio nuovo con te!”

Chiedi informazioni in segreteria

FITNESS KENNEDY

c/o Piscina Kennedy

Riequilibrio Posturale

Per ritrovare il benessere di una corretta
postura, senza lo stress muscolare

Lunedì e Giovedì: 10:30

Allenamento Funzionale

Functional Training di intensità minore
adatto a chi deve evitare sforzi pesanti

Lunedì e Giovedì: 11:30

Kennedy Gym

Palestra completa di attrezzistica e clima,
a frequenza libera e trainer di sala incluso

ABBONAMENTO ORARIO INTERO

Da Lunedì a Venerdì: dalle 7:30 alle 21:30

Sabato e Domenica: dalle 8:30 alle 19:00

ABBONAMENTO ORARIO RIDOTTO

Da Lunedì a Venerdì: dalle 7:30 alle 16:00

Sabato e Domenica: dalle 8:30 alle 19:00

ABBONAMENTO POMERIDIANO

Da Lunedì a Venerdì: dalle 15:00 alle 18:00