

	LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI	SABATO
9:30	TOTAL BODY* ²		TOTAL BODY* ²		TOTAL BODY* ²	
10:30	GINN. POSTURALE* ²		GINN. POSTURALE* ²		GINN. POSTURALE* ²	FIT BOXE + TECNICA
13:00	TRAINING BAGS* ¹		TRAINING BAGS* ¹		TRAINING BAGS* ¹	
13:30	FUNCTIONAL TRAIN.* ¹		FUNCTIONAL TRAIN.* ¹		FUNCTIONAL TRAIN.* ¹	
14:00	TOTAL BODY* ²	GINN. POSTURALE* ²	TOTAL BODY* ²	GINN. POSTURALE* ²	TOTAL BODY* ²	
17:00	HIIT* ¹	CIRCUIT TRAINING* ²	HIIT* ¹	CIRCUIT TRAINING* ²	HIIT* ¹	
17:10	GINN. POSTURALE* ²		GINN. POSTURALE* ²		GINN. POSTURALE* ²	
18:00	FUNCTIONAL TRAIN.* ¹	FUNCTIONAL TRAIN.* ¹	FUNCTIONAL TRAIN.* ¹	FUNCTIONAL TRAIN.* ¹	FUNCTIONAL TRAIN.* ¹	
18:15		KICK BOXING		KICK BOXING		
18:30	POWER PUMP* ²	G.A.G.* ²	POWER PUMP* ²	G.A.G.* ²	POWER PUMP* ²	
19:30	TABATA* ²		TABATA* ²		TABATA* ²	
19:30	FUNCTIONAL TRAIN.* ¹	TOTAL BODY* ²	FUNCTIONAL TRAIN.* ¹	TOTAL BODY* ²	FUNCTIONAL TRAIN.* ¹	
19:30	GINN. POSTURALE* ²	FIT BOXE	GINN. POSTURALE* ²	FIT BOXE	GINN. POSTURALE* ²	
20:30		KICK BOXING		KICK BOXING		
20:30	TABATA* ²		TABATA* ²		TABATA* ²	

SALA PESI	06,00 - 22,30	07,00 - 22,30	06,00 - 22,30	07,00 - 22,30	06,00 - 22,30	

TOTAL BODY	Antonello	TRAINING BAGS	Willy	GINN. POSTURALE	Fabrizio
TABATA	Antonello	KICK BOXING	Willy	POWER PUMP	Fabrizio
FUNCTIONAL TRAIN.	Federico	FIT BOXE	Willy	G.A.G.	Fabrizio
HIIT	Federico	CIRCUIT TRAINING	Willy		
		FIT BOXE + TECNICA	Willy		

*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

Koala Sport S.S.D.R.L. Via G. Mercalli, 37 d - Cagliari
070 / 401609 - 348 / 6559650
koalapalestra@gmail.com - www.koalafitness.it

