



ARIMATEA  
—wellness&sport—

planning  
**CORSI**

Via San Giovanni Bosco, 28 - Messina



090 2401996



338 9830019



@arimateasport.it



arimateasport



info@arimateafitclub.it

[www.arimateafitclub.it](http://www.arimateafitclub.it)



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



vivi bene attraverso  
**il movimento**

[www.arimateafitclub.it](http://www.arimateafitclub.it)



# planning CORSI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:00		<i>ginnastica per la salute</i>		<i>ginnastica per la salute</i>		<i>ginnastica per la salute</i>
09:30	<i>pilates</i>		<i>pilates</i>		<i>pilates</i>	
09:50		<i>ginnastica per la salute</i>		<i>ginnastica per la salute</i>		<i>ginnastica per la salute</i>
10:00	<i>total body</i>		<i>total body</i>		<i>total body</i>	
10:40		<i>ginnastica per la salute</i>		<i>ginnastica per la salute</i>		<i>ginnastica per la salute</i>
11:00						
11:30						<i>ginnastica per la salute</i>
14:00	<i>tonica</i>	<i>suspension training</i>	<i>tonica</i>	<i>suspension training</i>	<i>tonica</i>	
16:00	<i>pilates</i>		<i>pilates</i>		<i>pilates</i>	
16:40		<i>ginnastica per la salute</i>		<i>ginnastica per la salute</i>		
17:00	<i>pilates</i>		<i>pilates</i>		<i>pilates</i>	
17:30		<i>ginnastica per la salute</i>		<i>ginnastica per la salute</i>		
18:00	<i>C.T. combo</i>		<i>C.T. combo</i>		<i>C.T. combo</i>	
18:15		<i>total body</i>		<i>total body</i>		
18:20	<i>pilates</i>	<i>ginnastica per la salute</i>	<i>pilates</i>	<i>ginnastica per la salute</i>	<i>pilates</i>	
19:00	<i>C.T. combo</i>		<i>C.T. combo</i>		<i>C.T. combo</i>	
19:10		<i>ginnastica per la salute</i>		<i>ginnastica per la salute</i>		
19:20	<i>jazzercise</i>		<i>jazzercise</i>		<i>jazzercise</i>	
19:30		<i>fit boxing</i>		<i>fit boxing</i>		
20:10	<i>jazzercise</i>		<i>jazzercise</i>		<i>jazzercise</i>	
20:15	<i>funzionale</i>	<i>yoga</i>	<i>funzionale</i>	<i>yoga</i>	<i>funzionale</i>	



Per tutti i corsi svolti nelle sale Fitness è necessario prenotarsi attraverso l'APP Bookyway disponibile su Google Play e Apple Store

**Orari di apertura:**

dal Lunedì al Venerdì: 9:00 - 22:00  
Sabato: 9:00 - 14:00

Tutti corsi del planning fanno riferimento alle discipline Coni : AP001-BI001-BR001