

PREZZI PALESTRA

Iscrizione	€ 20,00
Giornaliero	€ 8,00
Mensile	€ 50,00
Trimestrale	€ 115,00
Stagionale	€ 285,00



ORARI

LUNEDÌ / VENERDÌ

9.00 - 22.30

SABATO 9.30 - 19.00

DOMENICA 9.30 - 12.30

Via Campesio, 6 - Piacenza - Tel. 0523 072052 - Fax 0523 072053 - info@palestramercurio.it - www.palestramercurio.it

SCHEMA UTILIZZO SALA GRANDE

ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.00 - 10.00	CORPO LIBERO			CORPO LIBERO		
13.00 - 14.00	GAG & JUMPING	ZUMBA		TOTAL BODY	POWER YOGA	
15.30 - 16.20						CORSO A ROTAZIONE
17.00 - 18.00	ANTALGICA		ANTALGICA		CORPO LIBERO	
18.00 - 19.00	ENERGY TONE	GYM MOVING	GAG 18.00 TONE UP 18.30	GYM MOVING	CROSS WORK	
19.00 - 20.00	POST. DINAMICA	CORPO LIBERO	POST. DINAMICA	CORPO LIBERO	POST. DINAMICA	
20.00 - 21.00	ZUMBA		ZUMBA			

SCHEMA UTILIZZO SALA PICCOLA

ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sab.	Domenica
10.00 - 10.50	ANTALGICA		SOFT GYM	ANTALGICA			
10.30 - 11.30							CORSO A ROTAZIONE
17.30 - 18.20		GAG	MIX FIT 17.00 - 18.00	GAG			
18.00 - 19.00	CIRCUITO		CIRCUITO				
18.30 - 19.20		M-TONE		ZUMBA 18.25 - 19.15			
19.00 - 20.00				JUMP 19.15 - 20.00	PUMP		
19.30 - 20.20		TOTAL BODY TONING					



**IL PUB DOVE BERE BUONE BIRRE
E DIVERTIRTI IN COMPAGNIA**
il tuo Ristorante per PRANZI, CENE e per le tue Feste



E TUTTO
LO SPORT CON



Via Manfredi, 75
Piacenza
T. 0523 451422

CORSI ESTERNI SCHEMA UTILIZZO SALA GRANDE

ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sab.
20.00 - 22.00		AIKIDO		AIKIDO		
21.00 - 23.00	ALIVE DANCE STUDIO		ALIVE DANCE STUDIO			

CORSI ESTERNI SCHEMA UTILIZZO SALA PICCOLA

ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sab.
19.00 - 20.30	KRAV MAGA					
20.45 - 21.45		TAEKWONDO		TAEKWONDO		
21.15 - 22.30	ALIVE DANCE STUDIO		ALIVE DANCE STUDIO			

AIKIDO

Maurizio - Cell. 335 6556260
maurizio-ricci@libero.it
www.aikidopiaccenza.it

TAEKWONDO

Aliberti Valerio - Cell. 327 540 7751
www.facebook.com/
TaekwondoCsakPiacenza

KRAV MAGA

Maestro Alberto Siclari
Cell. 335.6219387
sic.algi@libero.it

ALIVE DANCE STUDIO

Antonio Taglia - Cell. 347.7627938
alivedancestudio@libero.it
www.alivedancestudio.it

Palestra Mercurio VI PRESENTA

INBODY

TI PERMETTE DI MONITORARE I RISULTATI
DEI TUOI ALLENAMENTI, VALUTANDO LA
MASSA GRASSA E LA MASSA MAGRA PER
5 ZONE DEL CORPO. CALCOLO CONSUMO
METABOLISMO DI BASE (BMR).

