



C.O.N.I./C.N.S.L./E.H.O

”Una piccola palestra per grandi servizi”
Alessio Peluso - International Fitness School

ORARIO 2009/2010

Scuola di Fitness: NT®PILATES e FIT BALL – Arti marziali – MDIM difesa personale – attività propedeutica per bambini, Scuola di formazione insegnanti C.O.N.I

Via Emilia 144 – 40064 Ozzano Emilia (Bo) infoline: **335/830.67.46** E-mail: alessiopeluso@libero.it

INTERNET: <http://www.europilates.it> <http://www.alessiopeluso.it> <http://www.hapkido.it>

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	
00:00/04:00	formazione professionale NOTTURNO	formazione professionale NOTTURNO	formazione professionale NOTTURNO	formazione professionale NOTTURNO	formazione professionale NOTTURNO	<i>riservato ai privati per formazione insegnanti, seminari, aggiornamenti stages e combattimenti</i>	
10:00/11:00	PILATES	HAP KI DO	M.D.I.M difesa personale ind. Archeologia sperimentale	PILATES	HAP KI DO		
11:00/13:00	formazione professionale	formazione professionale	formazione professionale	formazione professionale	formazione professionale		
15:00/17:00	formazione professionale	formazione professionale	formazione professionale	formazione professionale	formazione professionale		
17:00/18:00	WING CHUN	HAP KI DO Bimbi e principianti	Entrata libera per tutti prep. atletica	K-1 Kick Boxing - Boxe Muay Thai - Savate	HAP KI DO Bimbi e principianti		<i>interstilistici M. M.A.</i>
18:00/19:00	PILATES	HAP KI DO	PILATES	PILATES	HAP KI DO		<i>Difesa personale M.D.I. M. system Bodyguards School</i>
19:00/20:00	PILATES	PILATES	Natural Tonic®PILATES	PILATES	PILATES		
20:00/21:00	Natural Tonic®PILATES	M.M.A combattimenti no-Rules - k1 - thai boxe wing chun - hapkido	HATA YOGA	HAP KI DO SUBMISSION GRAPPLING	Natural Tonic®PILATES		
21:00/22:00	formazione professionale	formazione professionale	formazione professionale	formazione professionale	MEDITAZIONE		
21:00/22:00	formazione professionale	formazione professionale	formazione professionale	formazione professionale	formazione professionale		

Si entra in palestra scalzi - Munirsi di un piccolo asciugamano da usare per esigenze igieniche, durante gli allenamenti