



club russo

associazione polisportiva dilettantistica
TEL. 02 25391616 - CELL. 3384065481
www.club-russo.it - info@club-russo.it
Via Cesare Battisti 33/b
Cologno Monzese (MI)



CENTRO AFFILIATO
ente di promozione sportiva
riconosciuto dal Coni



**Orari provvisori
2019/2020**

fitness

**SALA ATTREZZI
NUOVI ORARI**

**Lunedì ÷ Venerdì 9:00-22:00
Sabato 9:00-13:00 / 14:30-18:00**

**CORSI FITNESS - GINNASTICA:
Mattina - h pausa - sera**

BASSA INTENSITA' MEDIA INTENSITA' ALTA INTENSITA' CORSI OPEN CORSI A NUMERO CHIUSO **NOVITÀ** NUOVO CORSO

LUNEDÌ'	MARTEDÌ'	MERCOLEDÌ'	GIOVEDÌ'	VENERDÌ'	SABATO
	9:30 - 10:30 Movimento Pilates	9:30 - 10:30 YOGA		9:30 - 10:30 Movimento Pilates	
		10:30 - 11:30 PILATES			
18:00 - 19:00 T.B.W.		12:45 - 13:30 Brucia Grassi		18:00 - 19:00 PILATES METWORK	
19:00 - 20:00 PILA YOGA		18:00 - 19:00 T.B.W.		19:00 - 20:00 YOGA	
20:00 - 21:00 BALLA&BRUCIA® BB® POWER		19:00 - 20:00 POSTURALE			
20:15 - 21:00 FUNCTIONAL		20:00 - 21:00 ZUMBA®	20:15 - 21:00 FUNCTIONAL		

seguici su **You Tube** www.youtube.com/user/CLUBRUSSOapd

aggiungici su **facebook** www.facebook.com/pages/CLUB-RUSSO