Società Sportiva Dilettantistica Bushi
Via dei Villini 32, 00067 Morlupo (RM)
Tel. 06 9071444 · info@palestrabushi.it

Orario settimanale completo

62 lezioni · 6 fasce di apertura · 19 attività

Lunedì

08:30–21:00
Sala Pesi
apertura sala, accesso libero

08:30–09:30
Pilates

10:00–11:00
Total Body

15:45–16:45
Aerea Teen & Adult · dai 16 anni
Discipline Aeree

16:40–17:40
Aerea Junior · circa 11-15/16 anni
Discipline Aeree

17:30–18:30
Aerea Kids · 7-11 anni
Discipline Aeree

17:30–18:30
Karate Bambini

18:00–19:00
ABS & Booty · focus ABS

18:30–19:30
Karate Ragazzi e Adulti

18:30–19:30
Total Body

18:30–19:50
Karate · Cinture Avanzate

19:00–20:00
Cross Training

19:30–20:30
Pilates

20:00–21:00
Calisthenics

Martedì

08:30–21:00
Sala Pesi
apertura sala, accesso libero

09:30–10:30
Pilates

10:30–11:00
Stretching

11:00–12:00
Ginnastica Posturale

16:10–17:00
Propedeutica
Ginnastica Artistica

17:00–18:00
Base
Ginnastica Artistica

17:00–18:00
Ginnastica Posturale

17:00–18:30
Avanzato
Ginnastica Artistica

17:15–18:15
Pre-Pugilistica Ragazzi

18:00–19:00
Pilates

18:00–20:00
Agonismo e Preagonismo
Ginnastica Artistica

18:15–19:15
Pre-Pugilistica Adulti

19:00–20:00
GAG

19:30–20:30
Spinning

Mercoledì

08:30–21:00
Sala Pesi
apertura sala, accesso libero

08:30–09:30
Pilates

10:00–11:00
GAG

15:45–16:45
Aerea Teen & Adult · dai 16 anni
Discipline Aeree

16:40–17:40
Aerea Junior · circa 11-15/16 anni
Discipline Aeree

17:30–18:30
Aerea Kids · 7-11 anni
Discipline Aeree

17:30–18:30
Karate Bambini

18:00–19:00
Functional TRX

18:30–19:30
Karate Ragazzi e Adulti

18:30–19:30
Total Body

18:30–19:50
Karate · Cinture Avanzate

19:00–20:00
Cross Training

19:30–20:30
Pilates

Giovedì

08:30–21:00
Sala Pesi
apertura sala, accesso libero

09:30–10:30
Pilates

10:30–11:00
Stretching

11:00–12:00
Ginnastica Posturale

16:10–17:00
Propedeutica
Ginnastica Artistica

17:00–18:00
Base
Ginnastica Artistica

17:00–18:00
Ginnastica Posturale

17:00–18:30
Avanzato
Ginnastica Artistica

17:15–18:15
Pre-Pugilistica Ragazzi

18:00–19:00
Pilates

18:00–20:00
Agonismo e Preagonismo
Ginnastica Artistica

18:15–19:15
Pre-Pugilistica Adulti

19:00–20:00
GAG

19:30–20:30
Spinning

Venerdì

08:30–21:00
Sala Pesi
apertura sala, accesso libero

10:00–11:00
Total Body

17:00–18:30
Agonismo e Preagonismo
Ginnastica Artistica

17:45–18:45
ABS & Booty · focus Booty

18:30–19:30
Karate Ragazzi e Adulti

18:30–19:30
Functional TRX

18:30–19:50
Karate · Cinture Avanzate

20:00–21:00
Calisthenics

Sabato

09:00–13:00
Sala Pesi
apertura sala, accesso libero

09:30–12:30
Kenjutsu

10:30–11:30
Stretch & Mobility

14:30–16:30
Kobudo
una volta al mese

Domenica

09:30–12:30
Iaido
una volta al mese

Il bordo giallo segna le discipline; le righe su fondo verde chiaro sono le fasce di apertura della sala pesi, non lezioni. Dove è indicata una frequenza diversa, la lezione non si tiene tutte le settimane.