

CORSI BAMBINI/RAGAZZI

HIP-HOP:

Lezione da 60'

-GIOVEDÌ – 17.00 – 20.00

(Claudia)

SABATO 10.00 – 12.00

PUGILATO (+11)

MARTEDÌ – GIOVEDÌ 15.30 – 17.00

SABATO 11.00 – 13.00

(Marco)

1 mese € 60,00

DEFENSYSYSTEM KIDS:

ragazzi/e 6/12 anni

Lezione da 60' LUNEDÌ – MERCOLEDÌ

(Valerio)

DANZA MODERNA:

(Jessica & Giulia)

LUNEDÌ

6-8 anni

ore 17.00-18.00

9-11 anni

ore 18.00-19.00

MERCOLEDÌ

11-14 anni

ore 15.00-16.10

6-8 anni

ore 17.00-18.00

VENERDÌ

11-14 anni

ore 15.30-16.30

6-8 anni

ore 17.00-18.00

8-11 anni

ore 18.00-19.00

DANZA ADULTI OVER MARTEDÌ-VENERDÌ 18.15 (Principianti)

MARTEDÌ-GIOVEDÌ 20.00 (Avanzati)

GIOCODANZA (primi passi) :

Lezione da 60'

(Jessica)

bambine dai 3 ai 5 anni

lunedì

ore 16.20

mercoledì

ore 16.20

DANZA CLASSICA:

MARTEDÌ\GIOVEDÌ

7-10 anni

ore 17.00-18.00

MARTEDÌ\GIOVEDÌ

11-14 anni

ore 15.30-16.45

(due volte a settimana)

ARRAMPICATA SPORTIVA RAGAZZI:

LUNEDÌ\MERCOLEDÌ (Kipo)

ore 17.00-18.15/18.15-19.30

MARTEDÌ\GIOVEDÌ

ore 16.45-18.00/18.00-19.15

CORSI ADULTI

PUGILATO & SAVATE

(Marco)

MARTEDI' – GIOVEDI' 13.00 – 14.30 (Allenamento) / 18.00 - 20.30
SABATO 11.00 - 13.00

DEFENSYSYSTEM LAB (monosettimanale)

Martedì 11.00 Sabato 10.00

KRAV MAGA\COS

Lezione da 90'

LUNEDI'- MERCOLEDI' principianti

ore 18.30

(Valerio)

MARTEDI'- GIOVEDI' avanzati

ore 19.00

MARTEDI'- GIOVEDI' Accademy 13-18 anni

ore 16.00

KICK BOXING (Andrea)

LUNEDI'/MERCOLEDI'/VENERDI' ore 20.30

ZUMBA: (Federica)

Lezione da 60'

MERCOLEDI'/VENERDI'

ore 19.10

SALSA CUBANA: Martedì Principianti 20.00 ; Intermedi 21.00 ; Avanzati 22.00

BACHATA:

Giovedì Principianti 20.30 ; Intermedi 21.30

ARRAMPICATA SPORTIVA ADULTI:

Dal Lunedì al Venerdì 19.30 - 21.00

PILATES POSTURAL TECHNIQUE

Lunedì - Giovedì 18.45-19.45

PILATES

(Federica)

Mercoledì 18.00 - Venerdì 18.00

POSTURALE

(Federica)

Lunedì - Giovedì 9.00-10.00/10.00-11.00

YOGA

(MITRA)

Martedì - Giovedì 11.00 (75 minuti)

ORARI FITNESS

<u>LUNEDI</u>	<u>MARTEDI</u>	<u>MERCOLEDI</u>	<u>GIOVEDI</u>	<u>VENERDI</u>	<u>SABATO</u>
	BODY WORK 9.30-10.30 (SALA 4) Jessica e Giulia		BODYWORK 9.30-10.30 (SALA 2) Jessica e Giulia		<u>SABATO IN</u> <u>FORMA CON</u> <u>IL FITNESS</u> <u>10.30</u> <u>(SALA 1/2)</u>
GYM MUSIC 10.30-11.30 (SALA 4) ALESSIA	FITPILATES 10.30-11.30 (SALA 2) LORENZO	GYM MUSIC 10.30-11.30 (SALA 4) ALESSIA	FITPILATES 10.30-11.30 (SALA 2) LORENZO	GYM MUSIC 10.30-11.30 (AREA SALA 4) ALESSIA	
STEP TONE 13.15-14.15 (SALA 1) ALESSIA	FITPILATES 13.00-14.00 (SALA 2) LORENZO	ADDOME/STRETCHING 13.15-14.15 (SALA 1) ALESSIA	FITPILATES 13.00-14.00 (SALA 2) LORENZO	PUMP 13.15-14.15 (SALA 1) ALESSIA	
(CIRCUIT) 17.45-18.15 (SALA 1) ENZA	(TOTAL BODY) 17.30 – 18.30 (SALA 1) ALESSIA		(TOTAL BODY) 17.30 – 18.30 (SALA 1) ALESSIA	(CARDIO) 17.45-18.15 (SALA 1) ENZA	
TOTAL BODY TABATA SISTEM 18.30-19.20 (SALA 1) GIUSEPPE	STRONG ADDOME 18.30-19.00 (SALA 1) ALESSIA	Functional circuit training 18.30-19.20 (SALA 1) GIUSEPPE	STRONG ADDOME 18.30-19.00 (SALA 1) ALESSIA	GAG 18.30 -19.20 (SALA 1) GIUSEPPE	
GAG TABATA SISTEM 19.30-20.00 (SALA 1) GIUSEPPE	PUMP 19.00-20.00 (SALA 1) ALESSIA	GAG TABATA TOTAL BODY 19.30-20.00 (SALA 1) GIUSEPPE	PUMP 19.00-20.00 (SALA 1) ALESSIA	GAG TABATA SISTEM 19.30-20.00 (SALA 1) GIUSEPPE	

ORARI SALA CARDIO & SALA PESI

Dal Lunedì al Venerdì dalle ore 7.00 alle ore 22.00

Sabato dalle 8.00 alle 20.00

Domenica dalle ore 9.00 alle 14.00

L'orario è valido fino al 31/05/2022 potrebbe subire delle variazioni in seguito