

**BODY BUILDING:**

Lunedì - Mercoledì – Giovedì	9:00/22:00
Martedì – Venerdì	7:00/22:00
Sabato	10:00/12:30-15:00/17:00
Domenica	10:00/13:00

(Sab e Dom dal 1 Ottobre al 31 Maggio)

**FITNESS**

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:30 - 10:30	GINN. SENZA ETÀ		GINN. SENZA ETÀ		
13:00 - 14:00	ATHLETIC CIRCUIT	ZUMBA	ATHLETIC CIRCUIT	ZUMBA	ATHLETIC CIRCUIT
13:40 - 14:30	FIT MIX Workout		FIT MIX Workout		FIT MIX Workout
18:10 – 19:00			BODY SCULPT		BODY SCULPT

**WELLNESS**

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10:00 - 11:00		POSTURAL training		POSTURAL training	
12:50 - 13:40	YOGA DINAMICO				
13:00 - 14:10			YOGA DINAMICO		
13:00 - 14:00	PILATES FUSION 1		PILATES FUSION 1		
14:00 - 15:00		BARRE WORKOUT		BARRE WORKOUT	
19:00 - 20:00			BODY MIND		BODY MIND
19:30 - 21:00		YOGA AVANZ.		YOGA AVANZ.	
20:00 - 21:00	PILATES FUSION 2				PILATES FUSION 2
20:00 - 21:00		POSTURALE	YOGA PRINC.	POSTURALE	YOGA PRINC.
21:00 - 22:00			YOGA INTERM.		YOGA INTERM.

**FITNESS / WELLNESS (CON PRENOTAZIONE)**

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
12:50 - 13:50	WALKING circuit	FUNCTIONAL TRAINING		SPINNING & CORE	FUNCTIONAL PILATES
14:00 - 15:00	WALKING circuit	FUNCTIONAL PILATES		SPINNING & CORE	FUNCTIONAL TRAINING

*Sabato/Domenica 1 volta al mese Special Training*

**ARTI MARZIALI**

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 - 18:00		BOXE		BOXE	
18:00 - 19:00	KUNG FU PRINC. KARATE BIMBI		KUNG FU PRINC.	KARATE BIMBI	
19:00 - 20:00	KUNG FU AVANZ.		TAI CHI		
19:30 - 21:00	KARATE ADULI			KARATE ADULTI	
20:00 - 21:00	TAI-CHI		KUNG FU Avanzato		
20:30 – 21:30			AIKIDO		AIKIDO

### DANZA

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 - 18:00		HIP HOP 1 ( 5-10 anni)			HIP HOP 1 ( 5-10 anni)
18:00 - 19:00	POSTURAL DANZANDO	HIP HOP 2 (10-15 anni)			POSTURAL DANZANDO
18:00 - 19:00		MODERN JAZZ interm.		MODERN JAZZ interm.	HIP HOP 2 (10-15 anni) HIP HOP 3 (15+ anni)
19:00 - 20:00	conTATTO	MODERN JAZZ adulti		MODERN JAZZ adulti	conTATTO
19:00 - 20:00		HIP HOP 3 (15+ anni)			

### CLASSICA

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 - 18:00		CLASSICA B (10-12 anni)			CLASSICA BABY CLASSICA B (10-12 anni)
18:00 - 19:00			CLASSICA A (6-9 anni)		CLASSICA A (6-9 anni)
18:00 - 19:30		CLASSICA C (12+anni)			CLASSICA C (12+anni)
20:00 - 21:30	CLASSICA ADULTI		CLASSICA ADULTI		

### CONTEMPORANEA

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
16:30 - 17:30		CREATIVA PRESCOLARE		
17:30 - 18:30		CREATIVA		CREATIVA
18:30 - 20:00		CONTEMPORANEA		CONTEMPORANEA
20:00 - 21:30		CONTEMPORANEA Adulti		CONTEMPORANEA Adulti