



FITNESS GROUP

Società Sportiva Dilettantistica s.r.l.

Orari Corsi 2018/2019

Via Paolo Costa 2 - Tel.0544/212827

palestra@palestralatorre.it

BODY BUILDING (DAL 1 OTTOBRE AL 31 MAGGIO)

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

FITNESS

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:30 - 10:30	GINN. SENZA ETÀ		GINN. SENZA ETÀ		
13:00 - 14:00	ATHLETIC CIRCUIT	BIKINI TONIC	ATHLETIC CIRCUIT	BIKINI TONIC	ATHLETIC CIRCUIT
13:40 - 14:30	FIT MIX WORKOUT		FIT MIX WORKOUT		FIT MIX WORKOUT
16:30 - 18:00		CALISTHENICS BIMBI		CALISTHENICS BIMBI	
18:10 - 19:00	BODY SCULPT		BODY SCULPT		
18:00 - 19:30		CALISTHENICS		CALISTHENICS	
19:00 - 20:00	BODY ABILITY TRAINING		BODY ABILITY TRAINING		

WELLNESS

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10:00 - 11:00		POSTURAL TRAINING		POSTURAL TRAINING	
12:50 - 13:40					
13:00 - 14:00		YOGA DINAMICO		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	GAG&STRETCHING		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 BIMBI KARATE BIMBI		KUNG FU BIMBI	KARATE BIMBI	
19:00 - 20:00	KUNG FU ADULTI		TAI CHI		
19:30 - 21:00	KARATE ADULTI			KARATE ADULTI	
20:00 - 21:00	TAI-CHI		KUNG FU ADULTI		
20:30 - 21:30			AIKIDO		AIKIDO



FITNESS GROUP

Società Sportiva Dilettantistica s.r.l.

Orari Corsi 2018/2019
Via Paolo Costa 2 - Tel.0544/212827
palestra@palestralatorre.it

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 (4-9 ANNI)	HIP HOP 2 (10-15 ANNI)			POSTURAL DANZANDO (4-9 ANNI)
18:00 - 19:00					HIP HOP 2 (10-15 ANNI) HIP HOP 3 (15+)
19:00 - 20:00	CONTATTO (12+)			MODERN JAZZ	CONTATTO (12+)
19:30 - 20:30		MODERN JAZZ			
19:00 - 20:00		HIP HOP 3 (15+)			

DANZA CLASSICA

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
16:00 - 17:30					CLASSICA A (6-9 ANNI)
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)		
18:00 - 19:30		CLASSICA C (12+ANNI)			CLASSICA C (12+ ANNI)
20:00 - 21:00	CLASSICA ADULTI		CLASSICA ADULTI		

DANZA CONTEMPORANEA

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

CORSO PRE PARTO

(CON PRENOTAZIONE)

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	SABATO
18:00 - 19:00		BENESSERE E CONSAPEVOLEZZA IN GRAVIDANZA		BENESSERE E CONSAPEVOLEZZA IN GRAVIDANZA