

**Orari Corsi 2019 - 2020**  
 Via Paolo Costa 2 - Tel.0544/212827  
 palestra@palestralatorre.it



<b>ORARI BODY BUILDING</b> <i>(Dal 1 Ottobre al 31 maggio)</i>	
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		
17:00 - 18:00		CALISTHENICS KIDS		CALISTHENICS KIDS	
18:00 - 19:00	CORE&ABILITY TRAINING		CORE&ABILITY TRAINING		
18:00 - 19:30		CALISTHENICS JUNIOR (12-17 anni)		CALISTHENICS JUNIOR (12-17 anni)	
19:00 - 20:00					SPARTAN SYSTEM
20:00 - 21:00	SPARTAN SYSTEM		SPARTAN SYSTEM		

## WELLNESS

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10:00 - 11:00		POSTURAL training		POSTURAL training	
13:00 - 14:00		YOGA DINAMICO*		YOGA DINAMICO*	
13:00 - 14:00	PILATES FUSION 1*		PILATES FUSION 1*		
14:00 - 15:00					BARRE WORKOUT
14:00 - 15:30		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		POSTURA E YOGA THERAPY*	YOGA PRINC.*	POSTURA E YOGA THERAPY*	YOGA PRINC.*
21:00 - 22:00			YOGA INTERM.*		YOGA INTERM.*

## **FITNESS / WELLNESS (CON PRENOTAZIONE)**

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLE DÌ	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

## **ARTI MARZIALI**

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 - 18:00		BOXE		BOXE	
18:00 - 19:00	KUNG FU BIMBI KARATE BIMBI			KARATE BIMBI	
19:00 - 20:00	KUNG FU ADULTI		TAI CHI		KUNG FU/TAI-CHI AVANZATO
19:30 - 21:00	KARATE ADULTI			KARATE ADULTI	
20:00 - 21:00	TAI-CHI		KUNG FU ADULTI		
20:30 - 21:30			AIKIDO		AIKIDO

\*GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS – COD. CONI EMI-RA0049

## **Orari Corsi 2019 - 2020**

Via Paolo Costa 2 - Tel.0544/212827  
palestra@palestralatorre.it



## **DANZA (Danza Sportiva)**

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
--------	--------	---------	-----------	---------	---------

<b>17:00 - 18:00</b>	MODERN JAZZ	HIP HOP 1 ( 5-10 anni)	MODERN JAZZ		HIP HOP 1(5-10 anni) + HIP HOP 2 (10-15 anni)
<b>18:00 - 19:00</b>	POSTURAL DANZANDO (4-9 anni)	HIP HOP 2 (10-15 anni)			POSTURAL DANZANDO (4-9 anni)
<b>18:00 - 19:00</b>					HIP HOP 3 (15+)
<b>19:00 - 20:00</b>	conTATTO (12+)				conTATTO (12+)
<b>19:30 - 20:30</b>					
<b>19:00 - 20:00</b>		HIP HOP 3 (15+)			

## **CLASSICA (Danza Sportiva)**

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>15:30 - 17:00</b>					CLASSICA C (12+anni)
<b>16:30 - 18:00</b>					CLASSICA A (6-9 anni)
<b>17:00 - 18:00</b>		CLASSICA B (10-12 anni)	CLASSICA BABY		CLASSICA B (10-12 anni)
<b>18:00 - 19:00</b>			CLASSICA A (6-9 anni)		
<b>18:00 - 19:30</b>		CLASSICA C (12+anni)			
<b>19:30 - 21:00</b>			CLASSICA ADULTI		

## **CONTEMPORANEA (Danza Sportiva)**

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
<b>17:30 - 18:30</b>		CREATIVA		CREATIVA
<b>18:30 - 20:00</b>		CONTEMPORANEA Teen		CONTEMPORANEA Teen
<b>20:00 - 21:30</b>		CONTACT e IMPROVISATION		CONTEMPORANEA Adulti