

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

Orari Corsi 2020

BODY BUILDING (ORARIO ESTIVO)

Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì

8:00/21:00

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	
14:00 - 15:00					BARRE WORKOUT
14:00 - 15:30		BARRE WORKOUT			
19:00 - 20:00			BODY MIND*		BODY MIND*
20:00 - 21:00		POSTURA E YOGA THERAPY*		POSTURA E YOGA THERAPY*	

PILATES

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
13:00 - 14:00	PILATES FUSION 1*		PILATES FUSION 1*		
20:00 - 21:00	PILATES FUSION 2*				PILATES FUSION 2*

YOGA

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
13:00 - 14:00		YOGA DINAMICO*		YOGA DINAMICO*	
19:30 - 21:00		YOGA AVANZATO*		YOGA AVANZATO*	
20:00 - 21:00			YOGA PRINCIPIANTI*		YOGA PRINCIPIANTI*
21:00 - 22:00			YOGA INTERMEDIO*		YOGA INTERMEDIO*

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

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

DANZA*

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 - 18:00	MODERN JAZZ	HIP HOP 1 (5-10 anni)	MODERN JAZZ		HIP HOP 1(5-10 anni) + HIP HOP 2 (10-15 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 3 (15+)
19:00 - 20:00	conTATTO (12+)				conTATTO (12+)
19:30 - 20:30					
19:00 - 20:00		HIP HOP 3 (15+)			

DANZA CLASSICA*

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
15:30 - 17:00					CLASSICA C (12+anni)
16:30 - 18:00					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)			
19:30 - 21:00			CLASSICA ADULTI		

DANZA CONTEMPORANEA*

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

*DANZA SPORTIVA