

BODY BUILDING

	<i>Dal 1 Ottobre al 31 maggio (orario invernale)</i>	<i>Dal 1 Giugno al 30 Settembre (orario estivo)</i>
Dal Lunedì al Venerdì	8:00/22:00	8:00/21:00
Sabato e Domenica	9:00/13:00	CHIUSO

FITNESS

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:30 - 10:30	GINN. SENZA ETÀ		GINN. SENZA ETÀ		
13:00 - 14:00	ATHLETIC CIRCUIT		ATHLETIC CIRCUIT		ATHLETIC CIRCUIT
17:00 - 18:00		CALISTHENICS KIDS		CALISTHENICS KIDS	
18:00 - 19:00		CALISTHENICS JUNIOR (12-17 anni)		CALISTHENICS JUNIOR (12-17 anni)	
19:00 - 20:00	GAG	CORE&ABILITY TRAINING	GAG	CORE&ABILITY TRAINING	
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			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*	
19:00 - 20:30		YOGA AVANZATO*		YOGA AVANZATO*	
20:00 - 21:00			YOGA PRINCIPIANTI*		YOGA PRINCIPIANTI*
20:30 - 21:30		YOGA INTERMEDIO*		YOGA INTERMEDIO*	

FITNESS / WELLNESS (CON PRENOTAZIONE)

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

ARTI MARZIALI

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
18:00 - 19:00	KARATE BIMBI			KARATE BIMBI	
19:00 - 20:00	TAI CHI		TAI CHI		
19:30 - 21:00	KARATE ADULTI				KARATE ADULTI
20:30 - 21:30			AIKIDO		AIKIDO



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

**Orari Corsi
2020 - 2021**

DANZA*

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

DANZA CLASSICA*

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
15:30 - 17:00					CLASSICA C (12+anni)
17:00 - 18:00		CLASSICA B (10-12 anni)	CLASSICA BABY		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)			

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