

## BODY BUILDING

	Dal 1 Ottobre al 31 maggio (orario invernale)	Dal 1 Giugno al 30 Settembre (orario estivo)
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
18:00 - 19:00		CORE&ABILITY TRAINING		CORE&ABILITY TRAINING	
19:00 - 20:00	BALLET FITNESS	CALISTHENICS JUNIOR (12-17 anni)	BALLET FITNESS	CALISTHENICS JUNIOR (12-17 anni)	

## WELLNESS

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10:00 - 11:00		POSTURAL training		POSTURAL training	
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
13:00 - 14:00	WALKING circuit			SPINNING	FUNCTIONAL PILATES
14:00 - 15:00	WALKING circuit	GAG&STRETCHING			FUNCTIONAL TRAINING

## ARTI MARZIALI

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
18:00 - 19:00	KARATE BIMBI			KARATE BIMBI	
19:00 - 19:30	KARATE BIMBI avanz				
19:00 - 20:00	TAI CHI		TAI CHI		
19:30 - 21:00	KARATE ADULTI				
20:00 - 21:30				KARATE ADULTI	
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) + 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			MODERN JAZZ		MODERN JAZZ 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
17:00 - 18:00			CLASSICA A (6-9)		CLASSICA A CONTEMPORANE A Teen (6-9)
17:00 - 18:30		CLASSICA B (10-12 anni)		CLASSICA B (10-12 anni)	
18:30 - 20:00		CLASSICA C (12+anni)		CLASSICA C (12+anni)	

## DANZA CONTEMPORANEA\*

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
17:30 - 18:30		CREATIVA (6-11 anni)		CREATIVA (6-11 anni)
18:30 - 20:00		CONTEMPORANEA Teen (12-18 anni)		CONTEMPORANEA Teen(12-18)
20:00 - 21:30		CONTEMPORANEA Adulti(18+ anni)		CONTEMPORANEA Adulti(18+anni)

\*DANZA SPORTIVA