

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
18:00 - 19:00		CORE&ABILITY TRAINING		CORE&ABILITY TRAINING	
19:00 - 20:00		CALISTHENICS JUNIOR (12-17 anni)		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			KARATE ADULTI	
20:30 – 21:30			AIKIDO		AIKIDO

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



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

**Orari Corsi
2021 - 2022**

DANZA*

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

DANZA CLASSICA*

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 - 18:00			CLASSICA A (6-9)		CLASSICA A (6-9)

--	--	--	--	--	--

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