

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	8:00/21:30
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	GymTonic & Pilates *		GymTonic & Pilates*		
20:00 - 21:00	GymTonic & Pilates *				GymTonic & Pilates *

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
13:30 – 14:30		CINTURA ROSA		CINTURA ROSA	
15:30 – 16:30	KICK BOXING 13+		KICK BOXING 13+		KICK BOXING 13+
17:30 – 18:30	THAI BOXE KIDS		THAI BOXE KIDS		THAI BOXE KIDS
18:00 - 19:00	KARATE BIMBI KUNG FU		KUNG FU	KARATE BIMBI	
18:30- 19:30	KICK BOXING BEGINNERS		KICK BOXING BEGINNERS		KICK BOX BEGINNERS
19:00 - 20:00	TAI CHI		TAI CHI		
19:30 – 21:00	KARATE ADULTI			KARATE ADULTI	
19:30 – 20:30	THAI BOXE ADVANCED		THAI BOXE ADVANCED		THAI BOXE ADVANCED
20:30 – 21:30	MMA		MMA AIKIDO		MMA AIKIDO

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



MODERNO / CONT.ORANEO*

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
14:30 – 16:00	MODERN/CONT. Intermedio 13-15				MODERN/CONT. Intermedio 13-15
17:00 -18:00					MODERN Baby 7-9
18:00 – 19:00					MODERN/CONT. Principianti 10 -12
18:30 – 19:30	MODERN/CONT. Principianti 10 -12				
20:30 – 22:00			VS CONT.ORARY LAB Avanz/adulti 16+		
21:00 – 22:00	VS CONT.ORARY LAB avanz/adulti 16+				

CLASSICA*

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
16:00 – 17:30	CLASSICA Intermedio 13-15				
16:00 – 17:00					CLASSICA Intermedio 13-15
17: - 18:00		CLASSICA BABY Propedeutica 7-9			CLASSICA Principianti 10 -12
17:30 – 18:30	CLASSICA Principianti 10 -12				
18:00 – 19:00		AVVIAMENTO ALLA DANZA 4-6			
19:00 – 20:30					BALLET CLASS Avanz/Adulti
20:00 – 21:00	BALLET CLASS - SBARRA A TERRA Avanz/Adulti				

HIP HOP*

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 – 18:00					HIP HOP Principianti 6 -15
18:00 – 19:00			HIP HOP Principianti 6 - 15		HIP HOP Intermedio/avanz 15+
19:00 – 20:00			HIP HOP Intermedio/avanz 15+		

*DANZA SPORTIVA