

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 | 8:00/21:30 |
| 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* | | |
| 13:00 - 14:00 | Pilates CIRCUIT* GRANDI macchine | | Pilates CIRCUIT* GRANDI macchine | | |
| 20:00 - 21:00 | Pilates Fusion * | | | | Pilates Fusion * |

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 | | SPINNING | FUNCTIONAL PILATES |
| 14:00 - 15:00 | FUNCTIONAL TRAINING | 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 | KUNG FU | | KUNG FU | | |
| 18:00 - 19:00 | KARATE BIMBI | | | 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 |

MODERN /CONTEMPORANEO*

| ORARIO | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------|--|---------|--|----------------------------------|--|
| 17:00 -18:00 | | | | | DANZA PROPEDEUTICA 7-9 (Modern) |
| 18:00 – 19:00 | | | | | MODERN/CONTEMP Princ-Interm. 10-15 |
| 18:30 – 19:30 | MODERN/CONTEMP Princ-Interm. 10 -15 | | | | |
| 20:10 – 21:40 | | | | CONTEMPORARY Lab/Impro ADULTI | |
| 20:30 – 22:00 | | | CONTEMPORARY Lab/Impro Avanz 16+ | | |
| 21:00 – 22:00 | CONTEMPORARY Lab/Impro Avanz 16+ | | | | |

CLASSICA*

| ORARIO | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------|-----------------------------------|---|-----------|---------|-------------------------------------|
| 17:00 - 18:00 | | DANZA PROPEDEUTICA 7-9 (Classica) | | | CLASSICA Princ-Interm. 10 -15 |
| 17:30 – 18:30 | CLASSICA Prin-Interm 10 -15 | | | | |
| 18:00 – 19:00 | | AVVIAMENTO ALLA DANZA 4-6 | | | |
| 19:00 – 20:30 | | | | | BALLET CLASS Avanz/Adulti |
| 20:00 – 21:00 | SBARRA A TERRA Avanz/Adulti | | | | |

HIP HOP*

| ORARIO | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|---------------|--------|---------|---|---------|---|
| 17:00 – 18:00 | | | | | HIP HOP Principianti 7 -15 |
| 18:00 – 19:00 | | | HIP HOP Principianti 7 - 15 | | HIP HOP Intermedio/avanz 15+ |
| 19:00 – 20:00 | | | HIP HOP Intermedio/avanz 15+ | | |

*DANZA SPORTIVA