

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	Sabato 9:00/13:00 - Domenica 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 1 * GRANDI macchine		Pilates CIRCUIT 1 * 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
15:30 - 16:30	THAI BOXE		THAI BOXE		THAI BOXE
16:30 - 17:30	MMA		MMA		MMA
17:30 - 18:30	KICK BOXING Ragazzi		KICK BOXING Ragazzi		KICK BOXING Ragazzi
18:30 - 19:30	KICK BOXING Amatori		KICK BOXING Amatori		KICK BOXING Amatori
19:30 - 20:30	KICK BOXING Agonisti		KICK BOXING Agonisti		KICK BOXING Agonisti
18:00 - 19:00	KUNG FU		KUNG FU		
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

MODERN /CONTEMPORANEO*

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 -18:00					DANZA PROPEDEUTICA 7-9 (Modern)
18:00 – 19:00	MODERN/CONTEMP Intermedio 10-13				MODERN/CONTEMP Intermedio. 10-13
19:00 – 20:00	MODERN/CONTEMP Teen 14-18				MODERN/CONTEMP Teen 14-18
20:00 – 21:00	CONTEMPORARY Lab/Impro Avanzato 16+				
20:30 – 22:00			CONTEMPORARY Lab/Impro Avanzato 16+		

CLASSICA *

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
16:30-18:00					CLASSICA+PUNTE Intermedio 10-13
17:00 - 18:00	CLASSICA Intermedio 10-13	DANZA PROPEDEUTICA 7-9 (Classica)			
17:30 – 18:30					
18:00 – 19:00		AVVIAMENTO ALLA DANZA 4-6			
19:00 – 20:00		CLASSICA Avanz/Adulti 16+			SBARRA a Terra Open Level Int/Avanz
20:00 – 21:00					CLASSICA Avanz/Adulti 16+

HIP HOP*

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 – 18:00			DANZA PROPEDEUTICA 7-9 (Hip Hop)		HIP HOP Princ/Interm 10 -13
18:00 – 19:00			HIP HOP Princ/Interm 10 - 13		HIP HOP Teen 14+
19:00 – 20:00			HIP HOP Teen 14+		

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 – 18:00		PREPARAZIONE Atletica KIDS Princ/Interm			