

DANZA

CLASSICA / CONTEMPORANEA / MODERNA

AVVIAMENTO

E PROPEDEUTICA - PREPARAZIONE

ATLETICA - IMPROVVISAZIONE GUIDATA - CORSO

ADULTI

PLANNING ORARI

2024/2025



Lunedí		Martedì	Mercoledì				Venerdì		
Sala Tatami	Sala 5	Sala 3	Sala 3	Sala 2	Tatami	Sala 5	Sala 3	Sala 5	Sala 2
			15,30-17 Danza Classica				15,30-17 Danza Classica		
16-17 Preparazione Atletica		17-18 Propedeutica 1 Classica	17-18 Contemporaneo			17-18 Classico	17-18 Classico	17-18 Propedeutica 1 Modern	17-18 Modern
	17-19 Contemporaneo	18-19 Avviamento alla danza		18-19 Modern		18-19 Contemporaneo	18-19 Contemporaneo		18-19 Modern
	19-20 Contemporaneo	19-20 Danza Classica			19-20 Preparazione Atletica		19-20 Contemporanea		19-20 Danza Classica/ Sbarra a Terra
	20-21 Contemporary Lab.		20-21 Contemporary Lab.						20-21 Danza Classica

LEGENDA

Avviamento 3-5 anni	Propedeutica 6-8 anni	Principiante 9-11 anni	Intermedio 12-14 anni	Avanzato 15-19 anni	Adulti +19
------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------	------------------------	------------

PLANNING ORARI

2024/2025

BODY BUILDING



	Dal 1 ottobre al 31 maggio (orario invernale)	Dal 1 Giugno al 30 Settembre
Dal Lunedì al Venerdì	8-22	8-21:30
Sabato e Domenica	9-13	Sabato 0-13 / Domenica CHIUSO

FITNESS

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9-10.30	GINN. SENZA ETÀ		GINN. SENZA ETÀ		
13-14	ATHLETIC CIRCUIT		ATHLETIC CIRCUIT		ATHLETIC CIRCUIT
19-20		CALISTHENICS JUNIOR (12-17 anni)			
20-21				CALISTHENICS JUNIOR (12-17 anni)	

WELLNESS

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10-11		POSTURAL training		POSTURAL training	
19-20			BODY MIND		BODY MIND
20-21		POSTURA E YOGA THERAPY		POSTURA E YOGA THERAPY	



PILATES

	Lunedí	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13-14	GymTonic and Pilates		GymTonic and Pilates		
13-14	REFORMER 1			REFORMER 1	
18:30-19:30			REFORMER 2		REFORMER 2
20-21	PILATES FUSION				PILATES FUSION

YOGA

	Lunedí	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13-14		YOGA DINAMICO		YOGA DINAMICO	
19-20:30		YOGA AVANZATO		YOGA AVANZATO	
20-21			YOGA PRINCIPIANTI		YOGA PRINCIPIANTI
20:30-21:30		YOGA INTERMEDIO		YOGA INTERMEDIO	



FITNESS / WELLNESS (CON PRENOTAZIONE)

	Lunedí	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13-14	WALKING CIRCUIT	SPINNING CIRCUIT TRAINING (SCT)		SPINNING	FUNCIONAL PILATES
14-15	TRX TRAINING	MUSCLE CIRCUIT TRAINING (MCT)		PILATES YOGA	FUNCIONAL TRX TRAINING

ARTI MARZIALI

	Lunedí	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
16-17	MUAY THAI		MUAY THAI		MUAY THAI
17-18	KICK BOXING Ragazzi 10-15		KICK BOXING Ragazzi 10-15		KICK BOXING Ragazzi 10-15
18-19	DIFESA- CINTURA ROSA		DIFESA- CINTURA ROSA		DIFESA- CINTURA ROSA
19-20	K 1 -KICK BOXING		K 1 -KICK BOXING		K 1 -KICK BOXING
20-21	MUAY THAI Adulti		MUAY THAI Adulti		MUAY THAI Adulti
18-19	KUNG FU		KUNG FU		
19-20	TAI CHI		TAI CHI		
19:30-21	KARATE ADULTI			KARATE ADULTI	
20:30-22		AIKIDO		AIKIDO	