

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	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
13:30-14:15		TOTAL BODY			TOTAL BODY

WELLNESS

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10:00-11:00		FLEXIBILITY			FLEXIBILITY
10:00 - 11:00		POSTURAL training		POSTURAL training	
18:00-19:00		FLEXIBILITY		FLEXIBILITY	
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	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*	

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

FITNESS / WELLNESS (CON PRENOTAZIONE)

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
13:00 – 14:00	MUSCLE CIRCUIT TRAINING (MCT)	SPINNING/WALKING CIRCUIT TRAINING		SPINNING	FUNCTIONAL PILATES*
14:00 – 15:00	TRX TRAINING	SPINNING/WALKING CIRCUIT TRAINING		PILATYOGA*	FUNCTIONAL TRAINING

ARTI MARZIALI

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
16:00 – 17:00	KICK BOXING Adulti		KICK BOXING Adulti		KICK BOXING Adulti
17:00 – 18:00	KICK BOXING Ragazzi 10-15		KICK BOXING Ragazzi 10-15		KICK BOXING Ragazzi 10-15
18:00 – 19:00	MUAY THAI		MUAY THAI		MUAY THAI
19:00 – 20:00	KICK BOXING Adulti		KICK BOXING Adulti		KICK BOXING Adulti
20:00 – 21:00	KICK BOXING		KICK BOXING		KICK BOXING
18:00 – 19:00	KUNG FU		KUNG FU		
19:00 - 20:00	TAI CHI		TAI CHI		
19:30 - 21:00		AIKIDO		AIKIDO	
19:30 – 21:00	KARATE ADULTI			KARATE ADULTI	

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

CALISTHENICS

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 – 18:00		CALISTHENICS 8-14 anni		CALISTHENICS 8-14 anni	
19:00-20:30		CALISTHENICS 15+ adulti		CALISTHENICS 15+ adulti	