

PROGRAMMA ATTIVITÀ 2018-2019

ORARIO: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7.30-22.30 | SABATO 08.30-19.00 | DOMENICA 08.30-14.00

SALA CARDIO-BODY BUILDING: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 07.30-22.00 | SABATO 08.30-18.30 | DOMENICA 08.30-13.30



SALA A

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO	DOMENICA
08.00-08.45 Step Workout (1)	08.00-08.45 Strong Training (1)	08.00-08.45 G.A.G. (1)	08.00-09.00 Postural Fitness (2)	08.00-09.00 Postural Fitness (2)		
08.45-09.30 Strong Training (1)	08.45-09.30 Total Body (1)	08.45-09.30 Fit Ball (1)	09.00-10.00 Postural Fitness (2)	09.00-10.00 Postural Fitness (2)		
09.30-10.30 Posturale (2)	09.30-10.30 Posturale (2)	09.30-10.30 Posturale (2)	10.00-11.00 Ginnastica Dolce (2)	10.00-11.00 Ginnastica Dolce (2)		10.00-11.00 Total Body (1)
10.30-11.30 Step Energy (1)	10.30-11.30 Workout Drenante (1)	10.30-11.30 Postural Fitness (2)			11.00-12.00 Power Fitness (1)	11.00-12.00 Postural Fitness (2)
14.45-15.45 Postural Fitness (2)	14.45-15.45 Postural Fitness (2)	14.45-15.45 Postural Fitness (2)	13.30-14.30 Circuito Funzionale (1)	13.30-14.30 Circuito Funzionale (1)	12.00-13.00 Postural Fitness (2)	
	15.45-17.00 Ginnastica Ritmica Intermedi		16.20-17.10 Gioco Danza 3-5 anni	16.20-17.10 Gioco Danza 3-5 anni	15.00-17.00 Ginnastica Ritmica Intermedi	
17.00-18.00 Karate 8-13 anni	17.00-18.00 Ginnastica Ritmica Principianti	17.00-18.00 Karate 8-13 anni	17.10-18.00 Danza Moderna 6-12 anni	17.10-18.00 Danza Moderna 6-12 anni	17.00-18.00 Ginnastica Ritmica Principianti	
18.00-19.00 G.A.G. (1)	18.00-19.00 Total Body (1)	18.00-19.00 Fit Ball (1)	18.00-19.00 Tabata Workout (1)	18.00-19.00 Tonificazione (1)		
19.00-20.00 Fit Ball (1)	19.00-20.00 G.A.G. (1)	19.00-20.00 Total Body (1)	19.00-20.00 Fitness Funzionale (1)	19.00-20.00 Fitness Funzionale (1)		
20.00-21.00 Prepugilistica	20.00-21.00 Prepugilistica	20.00-21.00 Prepugilistica	20.00-21.00 Postural Fitness (2)	20.00-21.00 Postural Fitness (2)		
21.00-22.15 Balli Latino Americani				21.00-22.15 Balli Latino Americani		

SALA B

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO	DOMENICA
17.00-18.00 Posturale (2)	17.00-18.00 Posturale (2)	17.00-18.00 Posturale (2)	17.00-18.00 Postural Fitness (2)	17.00-18.00 Postural Fitness (2)		
18.15-19.00 Functional Suspension Training (1)	18.15-19.00 Functional Suspension Training (1)	18.15-19.00 Functional Suspension Training (1)	18.00-19.00 Posturale (2)	18.00-19.00 Posturale (2)		
19.00-20.00 Postural Fitness (2)	19.00-20.00 Postural Fitness (2)	19.00-20.00 Postural Fitness (2)	19.00-20.00 Postural Fitness (2)	19.00-20.00 Postural Fitness (2)		
			20.00-21.00 Postural Fitness (2)	20.00-21.00 Postural Fitness (2)		

(1) GINNASTICA - GINNASTICA AEROBICA • (2) GINNASTICA - ATTIVITÀ SPORTIVA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTÀ DI SOSPENDERE I CORSI CHE NON RAGGIUNGONO LA FREQUENZA MINIMA DI 6 PERSONE E DI MODIFICARE L'ORARIO QUALORA SI RENDESSE NECESSARIO: ES. GIUGNO, LUGLIO, AGOSTO E FESTIVITÀ NATALIZIE