

LUN.

MAR.

MER.

GIO.

VEN.

SAB.



FITNESS

ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA AL FITNESS

07-22 SALA ATTREZZI
09.30 TOTAL BODY
13.40 TABATA
18.30 CIRCUIT TRAINING
19.30 FUNCTIONAL TRAINING

09-22 SALA ATTREZZI
19.30 PUMP

07-22 SALA ATTREZZI
09.30 G.A.G.
13.40 PUMP
18.30 G.A.G.
19.30 FUNCTIONAL TRAINING

09-22 SALA ATTREZZI
19.30 TABATA TRAINING

07-22 SALA ATTREZZI
09.30 PUMP
13.40 CIRCUIT TRAINING
18.30 PUMP
19.30 FUNCTIONAL TRAINING

10:00-13:00 SALA ATTREZZI
15:30-18:30 SALA ATTREZZI



GINNASTICA OLISTICA

ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE

11.30 GINNASTICA POSTURALE
17.30 PILATES

09.30 PILATES
17.30 BALANCE
18.30 GINNASTICA POSTURALE

11.30 GINNASTICA POSTURALE
17.30 BODY CONTROL PROGRAM

09.30 PILATES
17.30 BALANCE
18.30 GINNASTICA POSTURALE

17.30 PILATES

10.00 PILATES
11.00 YOGA



ARTI MARZIALI E ATTIVITÀ PER BIMBI

15.30 AIKIDO
17.00 GIOCO JUDO BIMBI
18.00 JUDO BIMBI AVANZATO
19.00 JUDO RAGAZZI

15.30 AIKIDO
17.00 GIOCO JUDO BIMBI
18.00 JUDO BIMBI AVANZATO
19.00 JUDO RAGAZZI

15.30 AIKIDO
17.00 GIOCO JUDO BIMBI
18.00 JUDO BIMBI AVANZATO
19.00 JUDO RAGAZZI



DANZA

20.30 CARAIBICO CUBANO Base
21.30 CARAIBICO CUBANO Inter.
22.30 CARAIBICO CUBANO Avan.

20.30 CARAIBICO CUBANO Base
21.30 CARAIBICO CUBANO Inter.
22.30 CARAIBICO CUBANO Avan.



TRX*

09.00 TRX ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE
17.00 TRX ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE
18.00 TRX ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE
19.15 TRX FUNZIONALE

09.00 TRX ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE
17.00 TRX ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE
18.00 TRX ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE
19.15 TRX FUNZIONALE

*SU PRENOTAZIONE