

## ORARIO CORSI 2015/2016

### SALA 1

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	9,30 BODY WALKING		9,30 GAG TRAINING	
12.45 PILATES&YOGA	12,45 TONE UP		12,45 WALKING	
		15 ZUMBA		15,10 JUNIOR TRAINING
17.00 ACROGYM	17/18,30 CHEERLEADERS	17.00 ACROGYM	17.00 GIOCO DANZA	16.00 BALLI DI GRUPPO
18.00 ☺ TOTAL WORKOUT		18.30-19.30 WALKING		18,15 ☺ PILATES&YOGA
19.00 WALKING	19,30-20,30 ☺ CROSS TRAINING	19,30-20,30 ☺ FUNCTIONAL CARDIO	19,30/20,30 ☺ TOTAL WORKOUT	19,10-19,55 BODY WALKING
20.30 BALLI DI GRUPPO	20.30 DANZA ADULTI MODERN/CONTEMP		21/22,30 JEET KUNE DO	20 DANZA ADULTI MODERN/CONTEMP

☺ = LEZIONE COMPRESA NELL'ABBONAMENTO "ATTIVITA' FUNZIONALE"

### SALA 3

		13,00 SPINNING		12,45 SPINNING
	18,30 SPINNING		18,00 SPINNING	
			19,00 SPINNING	
20 SPINNING				20,15 SPINNING

ORARIO APERTURA PALESTRA LUN-VEN 9.00 - 22.00; SAB 10.00 - 17.00;  
DOM 10.00 - 13.00 (dal 08/11 al 17/04 )

Per tutte le lezioni di spinning e walking è necessario effettuare la prenotazione in segreteria

## ORARIO CORSI 2015/2016

### SALA 2

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9,15 CORPO LIBERO	9,30 GINN. ANTALGICA		9,45 POSTURALE	SABATO h.10 KINESIPILATES
12,45 ☺ TRX	12,30 e 15,40 KINESIPILATES		10,15 CORPO LIBERO	
17.00 GIOCO JUDO	17.00 ACROGYM ALLIEVE	17.00 RITMICA ALLIEVE	17.00 GIOCO JUDO	17.00 RITMICA CL
18.00 JUDO	18.00 KUNG FU BIMBI	18.00 RITMICA JUNIOR	18.00 JUDO	18.00 KUNG FU BIMBI
19.00 JUDO	19.30 ☺ TRX		19.00 JUDO	
		20.30 DANZA AFRO	20.00 POSTURALE	

☺ = LEZIONE COMPRESA NELL'ABBONAMENTO "ATTIVITA' FUNZIONALE"

### PISCINA

9,30 ACQUAGYM	9.00-15.00 IDROTERAPIA	9,30 ACQUAGYM		9,30 ACQUAGYM
		10,30 ACQUAGYM		10,30 ACQUAGYM
12,45 ACQUAGYM	16.00 ACQUA SOFT	17.00 SINCRO BABY		17.00 ACQUATICITA'
			18.30 ACQUAGYM	
19 ACQUAGYM	19 ACQUAGYM			

Per tutte le lezioni di acquagym è necessario effettuare la prenotazione in segreteria