

CALENDARIO CORSI DAL 17/12/2018 AL 13/01/2019

CORSI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.30-9.30	YOGA **		YOGA **		YOGA **	
9.00-9.45		ACQUA		ACQUA		
9.30-10.20	PILATES		PILATES		PILATES	
10.00-10.50		STEP&TONE		STEP&TONE		FITDANCE
10.30-11.20	CORPO LIBERO		FLYBOARD		CORPO LIBERO	
10.30-11.00						TABATA 30'
11.00-11.50		PILATES		PILATES		
13.30-14.20	FUNZIONALE	SUSPENSION TRAINING	FUNZIONALE	SUSPENSION TRAINING	FUNZIONALE	
	ACQUA		ACQUA		ACQUA	
14.30-15.20	PILATES	ACQUA	PILATES	ACQUA	PILATES	SPINNING
14.30-15.30		YOGA **		YOGA **		
15.30-16.30	POWER GAG		POWER GAG		POWER GAG	
16.30-17.00	STRETCHING 30'		STRETCHING 30'		STRETCHING 30'	
16.30-17.30		PILATES		PILATES		
17.00-18.00		CAPOEIRA* 6-15 anni		CAPOEIRA* 6-15 anni		
17.30-18.20	MOBILITY FUNCTIONAL**	FLYBOARD	MOBILITY FUNCTIONAL**	FLYBOARD		
18.00-18.30	GAG 30'		GAG 30'		GAG 30'	
18.30-19.20	FLYBOARD	FITDANCE	PILATES	FITDANCE	FLYBOARD	
	FUNZIONALE		FUNZIONALE		FUNZIONALE	
18.30-19.30		YOGA **		YOGA **		
19.30-20.20	PILATES	SUSPENSION TRAINING	TOTAL BODY	SUSPENSION TRAINING	PILATES	
		SPINNING		SPINNING		
19.45-20.30		ACQUA		ACQUA		
19.30-21.00	CAPOEIRA*		CAPOEIRA*			

La prenotazione dei corsi in calendario è obbligatoria. Accesso libero per la sala attrezzi.

Orari di apertura sala attrezzi: Dal Lunedì al Sabato 7:00 – 21:30 /Domenica e festivi 9:00 – 20:00

***Corsi esclusi dal pacchetto open**

****ATT.NE! Corsi sospesi dal 17/12/2018 al 13/01/2019 ripartiranno dal 14/01/2019**

NB. La pianificazione del calendario potrà subire variazioni durante l'anno

Accesso ai corsi consentito dai 16 anni in su (esclusa Capoeira 6-15 anni)