

SALA FITNESS SALA GRANDE

1° PIANO

PIANO TERRA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
09.00 - 10.00 YOGA PILATES <i>Benny</i>	09.00 - 10.00 MATTINO IN FORMA <i>Benny</i>	09.00 - 10.00 YOGA PILATES <i>Benny</i>	09.00 - 10.00 MATTINO IN FORMA <i>Benny</i>	09.00 - 10.00 POSTURAL <i>Benny</i>	10.00 - 11.00 CIRCUITO Cardio <i>Elisa</i>					
12.50 - 13.50 CIRCUITO BRUCIA GRASSI <i>Benny</i>	12.30 - 13.00 GINNASTICA FUNZIONALE <i>Orles</i> 13.00 - 13.50 PILATES <i>Benny</i>	12.30 - 13.00 ALLENAMENTO in SOSPENSIONE TRX <i>Orles</i>	12.50 - 13.50 CIRCUITO Total Body <i>Elisa</i>	12.50 - 13.50 PILATES <i>Benny</i>	11.00 - 12.00 Corso Genitori e Bimbi 0-3 anni <i>Elisa</i>		13.00 - 13.50 GINNASTICA FUNZIONALE <i>Orles</i> 13.30 - 14.00 WALKING defaticante <i>Elisa</i>	12.50 - 13.50 G.A.G. <i>Benny</i>		12.50 - 13.50 WALKING <i>Elisa</i>
15.00 - 16.00 STRETCH - PILATES <i>Elisa</i>	14.30 - 15.30 GINNASTICA DOLCE Adatto a tutt le età <i>Benny</i> 16.00 - 16.40 PILATES TRX <i>Benny</i> 16.40 - 17.30 PILATES <i>Benny</i>	15.00 - 16.00 STRETCH - PILATES <i>Elisa</i> 16.40 - 17.30 G.A.G. <i>Benny</i> 17.30 - 18.30 CIRCUITO IN SOSPENSIONE TRX <i>Elisa</i>	14.30 - 15.30 GINNASTICA DOLCE Adatto a tutt le età <i>Benny</i> 16.40 - 17.30 HIP - HOP Baby 5-9 anni <i>Monia</i> 17.30 - 18.30 HIP - HOP Junior 10-14 anni <i>Monia</i>	15.00 - 16.00 CORRETTIVA <i>Benny</i> 16.10 - 17.00 DINAMIC ENGLISH materna <i>Morena</i> 17.00 - 17.50 DINAMIC ENGLISH elementari <i>Morena</i> 17.50 - 18.40 PILATES <i>Benny</i>		15.00 - 16.00 WALKING TONE <i>Elisa</i>	15.30 - 16.30 ARTISTICA 6-8 anni <i>Benny</i> 16.30 - 17.30 ARTISTICA Materna 3-5 anni <i>Elisa</i> 17.30 - 18.30 GRANDI VERTICALI 8-11 anni <i>Benny</i>	15.30 - 16.30 ARTISTICA 6-8 anni <i>Benny</i> 16.30 - 17.30 ARTISTICA Materna 3-5 anni <i>Elisa</i> 17.30 - 18.30 GRANDI VERTICALI 8-11 anni <i>Benny</i>		15.00 - 16.00 WALKING TONE <i>Ely</i>
16.40 - 17.30 CIRCUITO BRUCIA GRASSI con TRX e BAGS <i>Elisa</i> 17.30 - 18.30 TONE UP <i>Benny</i>	18.00 - 19.20 CIRCUITO CARDIO + BODY SCULPTURE <i>Stefy</i>	18.50 - 19.40 G.A.G. <i>Benny</i> 19.40 - 20.30 PILATES <i>Benny</i> 20.30 - 21.30 HIP - HOP Ragazzi / Adulti <i>Monia</i>	18.40 - 19.30 SPINNING <i>Stefy</i> 19.30 - 20.30 SPINNING + BAGS <i>Stefy</i>	18.40 - 19.30 G.A.B. <i>Benny</i> 19.30 - 20.20 GINNASTICA POSTURALE <i>Benny</i>		15.45 - 16.40 MUSICAL Bambini <i>Barbara</i> 16.40 - 17.30 ARTISTICA 6-8 anni <i>Benny</i> 17.30 - 18.30 GRANDI VERTICALI 8-11 anni <i>Benny</i>	16.40 - 17.30 AIKIDO BABY <i>Massimo</i> 17.30 - 18.20 AIKIDO PRINCIPIANTI <i>Massimo</i> 18.20 - 19.10 AIKIDO INTERMEDI <i>Massimo</i> 19.10 - 20.00 FIT & BOXE ICYFF <i>Stefano</i> 20.00 - 21.00 KICK BOXING Principianti <i>Luca</i> 21.00 - 22.30 KICK BOXING Avanzati <i>Luca</i>	15.30 - 16.30 ARTISTICA 6-8 anni <i>Benny</i> 16.30 - 17.30 ARTISTICA Materna 3-5 anni <i>Elisa</i> 17.30 - 18.30 GRANDI VERTICALI 8-11 anni <i>Benny</i> 18.30 - 19.00 ABDOMINAL KILLER <i>Elisa</i> 19.00 - 20.00 WALKING <i>Elisa</i> 20.00 - 22.00 KUNG FU <i>Denis</i>	16.40 - 17.30 BABY CAPRIOLE 3-5 anni Bimbi e Bimbe <i>Elisa</i> 17.30 - 18.30 ARTISTICA MonoSettimanale 6-10 anni <i>Elisa</i>	16.40 - 17.30 AIKIDO BABY <i>Massimo</i> 17.30 - 19.00 AIKIDO PRINCIPIANTI e INTERMEDI <i>Massimo</i> 19.00 - 20.00 AIKIDO ADULTI <i>Andrea</i> 20.00 - 21.00 KICK BOXING Principianti <i>Luca</i> 21.00 - 22.30 KICK BOXING Avanzati <i>Luca</i>
18.50 - 19.40 G.A.G. <i>Benny</i> 19.40 - 20.30 PILATES <i>Benny</i> 20.30 - 22.30 MUSICAL Adulti <i>Barbara</i>	20.30 - 22.30 KARATE Tang Su Do <i>Matteo B.</i>					18.40 - 19.30 WALKING <i>Elisa</i> 19.30 - 20.20 WALKING TONE <i>Elisa</i> 20.20 - 22.20 KUNG FU <i>Denis</i>	18.20 - 19.10 AIKIDO INTERMEDI <i>Massimo</i> 19.10 - 20.00 FIT & BOXE ICYFF <i>Stefano</i> 20.00 - 21.00 KICK BOXING Principianti <i>Luca</i> 21.00 - 22.30 KICK BOXING Avanzati <i>Luca</i>	18.30 - 19.00 ABDOMINAL KILLER <i>Elisa</i> 19.00 - 20.00 WALKING <i>Elisa</i> 20.00 - 22.00 KUNG FU <i>Denis</i>	19.00 - 19.50 FIT & BOXE ICYFF <i>Stefano</i> 20.00 - 21.00 KICK BOXING Principianti <i>Luca</i> 21.00 - 22.30 KICK BOXING Avanzati <i>Luca</i>	19.00 - 20.00 AIKIDO ADULTI <i>Andrea</i> 20.30 - 22.30 KARATE Tang Su Do <i>Matteo B.</i>

Per i corsi di Spinning, Walking e Fit & Boxe è necessario prenotare il posto direttamente in palestra o telefonicamente allo 0522-85.44.20

Le ore di inizio dei Corsi ed i Corsi stessi potrebbero subire variazioni durante l'anno.

DINAMIC ENGLISH
IMPARA L'INGLESE FACENDO GINNASTICA !!
Maternale ed Elementari

NOVITA'



GINNASTICA FUNZIONALE
allenamento in sospensione TRX

HIP HOP

Cerca questo simbolo per i Corsi in contemporanea Adulti-Bambini

Seguici anche su Facebook dove ti aggiorneremo su iniziative, stage e novità!