

Orario Corsi 2020/2021

	Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì			
	Sala 1	Sala 2	Sala 3	ESTERNO	Sala 1	Sala 2	Sala 3	ESTERNO	Sala 1	Sala 2	Sala 3	ESTERNO	Sala 1	Sala 2	Sala 3	ESTERNO	Sala 1	Sala 2	Sala 3	ESTERNO
09.00			YOGA Anna		SPINNING Idilia			KARATE Corso Estivo		YOGA Anna			SPINNING Idilia			KARATE Corso Estivo			YOGA Anna	
10.00	GAB Gambe Adome Braccia Idilia				GAG Addome Gambe Glutei Idilia				GAB Gambe Adome Braccia Idilia				GAG Addome Gambe Glutei Idilia				GAB Gambe Adome Braccia Idilia			
11.00					STRETCHING Idilia								STRETCHING Idilia							
12.00																				
13.15	SPINNING Andrea				TOTAL BODY Beatrice				SPINNING Andrea				TOTAL BODY Beatrice				SPINNING Andrea			
14.00	TRX Andrea								TRX Andrea								TRX Andrea			
15.00		YOGA Anna				TAO STRETCHING Riccardo							YOGA Anna					TAO STRETCHING Riccardo		
16.00																				
17.00					GAG Luisella	KARATE 4-8 anni 17:15-18:15							GAG Luisella	KARATE 4-8 anni 17:15-18:15						
18.00	ZUMBA Stella	FIT-BOX Letizia		SHARK TRAINING Samuele	ZUMBA SENTAO Stella	KARATE 9-12 anni 18.15-19.30			ZUMBA STRONG Stella	FIT-BOX Letizia		SHARK TRAINING Samuele		KARATE 9-12 anni 18.15-19.30						SHARK TRAINING Samuele
19.00	SPINNING Andrea			SHARK TRAINING Samuele	TOTAL BODY Beatrice	KARATE A 19.30-21.00			SPINNING Andrea			SHARK TRAINING Samuele	TOTAL BODY Beatrice	KARATE A. 19.30-21.00			SPINNING Andrea			SHARK TRAINING Samuele
20.00	TRX Andrea								TRX Andrea								TRX Andrea			
21.00																				
	ATTIVITA' COREOGRAFICHE MUSICALI				ATTIVITA' DI TONIFICAZIONE				ATTIVITA' BODY & MIND				ATTIVITA' CARDIO VASCOLARI				KARATE			

ATTENZIONE: La Direzione si riserva la possibilità di modificare in qualsiasi momento l'orario dei corsi dandone comunicazione tramite affissione di avviso all'interno del centro.