



Orario Corsi 2023/2024



	Lunedì				Martedì				Mercoledì				Giovedì				Venerdì				Sabato	
	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	Sala 1	
7:00																						
8:00																						
9:00		Ginnastica Dolce Lorenzo	MORNING YOGA Anna		SPINNING Niccolò	Ginnastica Dolce Rinaldo				MORNING YOGA Anna			SPINNING Niccolò	Ginnastica Dolce Rinaldo				Ginnastica Dolce Lorenzo	MORNING YOGA Anna			
10:00		Ginnastica Dolce Lorenzo	PILATES DOLCE Anna		TOTAL BODY Niccolò	Ginnastica Dolce Rinaldo				PILATES DOLCE Anna			TOTAL BODY Niccolò	Ginnastica Dolce Rinaldo				Ginnastica Dolce Lorenzo				
11:00					STRETCHING Niccolò								STRETCHING Niccolò									
12:00																						
13:00	SPINNING Niccolò				FUNCTIONAL TRAINING Beatrice	PILATES Stella				SPINNING Niccolò			FUNCTIONAL TRAINING Beatrice				SPINNING Niccolò	PILATES Stella				
14:00		PILATES DOLCE Anna												PILATES DOLCE Anna								
15:00		YOGA POSTURALE Anna	DANZA			TAO STRETCHING Riccardo	DANZA							YOGA POSTURALE Anna				TAO STRETCHING Riccardo	DANZA			
16:00			DANZA				DANZA													DANZA		SPINNING Alessandro
17:00	PILATES Stella	JUDO	DANZA			KARATE 4-7 anni 17:15-18:15	DANZA			PILATES Stella		DANZA		KARATE 4-7 anni 17:15-18:15	DANZA		PILATES Stella	JUDO	DANZA			
18:00	TOTAL BODY Beatrice	FIT-BOXE Letizia	DANZA	CIRCUIT TRAINING JUNIOR Samuele		KARATE 8-11 anni 18:15-19:30	DANZA			TOTAL BODY Beatrice	FIT-BOXE Letizia	ZUMBA Stella	CIRCUIT TRAINING JUNIOR Samuele	KARATE 8-11 anni 18:15-19:30	DANZA		ZUMBA Stella	FIT-BOXE Letizia	DANZA	CIRCUIT TRAINING JUNIOR Samuele		
19:00	SPINNING Francesca	POSTURALE Beatrice	DANZA	WING TSUNG Samuele	FUNCTIONAL TRAINING Beatrice	KARATE 12-100 anni 19:30-21:00	DANZA			SPINNING Francesca	POSTURALE Beatrice		WING TSUNG Samuele	SPINNING Alessandro	KARATE 12-100 anni 19:30-21:00		CALISTHENIC Valerio	POSTURALE Letizia	DANZA	WING TSUNG Samuele		
20:00	CALISTHENIC Valerio	JUDO 20:00/21:30	DANZA		TOTAL BODY Letizia		DANZA			CALISTHENIC Valerio					TOTAL BODY Letizia			JUDO 20:00/21:30	DANZA			
21:00			DANZA																	DANZA		
21:30			DANZA																	DANZA		

ATTIVITA' COREOGRAFICHE MUSICALI	ATTIVITA' DI TONIFICAZIONE	ATTIVITA' BODY & MIND	ATTIVITA' CARDIO VASCOLARI	ARTI MARZIALI
----------------------------------	----------------------------	-----------------------	----------------------------	---------------

Si ricorda ai gentili Soci di prenotare la sala e/o i corsi.

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.