

ORARI CORSI SALA 1

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	9:30-10:30 <i>Ginnastica Dolce</i>			9:30-10:30 <i>Ginnastica Dolce</i>	14:00-17:00 SPINNING
12:50-13:40 CROSS FUNCTIONAL TRAINING		12:50-13:40 CROSS FUNCTIONAL TRAINING			
16:30-17:30 <i>HIP HOP livello 1</i>	16:30-17:30 <i>HIP HOP livello 2</i>	16:30-17:30 <i>Avviamento</i>	16:30-17:30 <i>HIP HOP livello 3</i>	16:30-18:00 <i>Danza 4° gruppo</i>	Domenica
17:30-18:30 <i>Danza 2° gruppo</i>	17:30-18:30 <i>HIP HOP livello 3</i>	17:30-18:30 <i>Danza 4° gruppo</i>	17:30-18:30 <i>HIP HOP livello 2</i>	18:00-19:00 <i>Danza 5° gruppo</i>	
18:30-19:30 <i>Danza 6° gruppo</i>	18:35-19:25 SLIMMING	18:30-19:30 <i>Danza 6° gruppo</i>	18:35-19:25 SLIMMING	19:00-20:00 STEP TONIC	FITNESS MARATHON 10:30 - 12:30 <i>Segue programmazione</i>
19:30-20:30 GAG	19:30-20:25 SPINNING	19:30-20:30 FIT BOXE	19:30-20:25 SPINNING	20:00-21:00 <i>HIP HOP livello 4</i>	
20:30-22:00 <i>MMA & THAI</i>	20:30-22:00 <i>HIP HOP livello 4</i>	20:30-22:00 <i>MMA & THAI</i>	20:30-21:45 <i>Yoga Dinamico</i>		

GR 1 (5/6 anni): Lunedì e Giovedì 17:00-18:30

GR 2 (6/9 anni): Lunedì e Mercoledì 17:00-18:30

GR 3 (9/14 anni) e GR 4 (15 anni e oltre): Lunedì e Mercoledì 18:30-20:00

Giovedì 18:30-20:00 mix di gruppi per attrezzistica e preparazione gare

GINNASTICA RITMICA

Palestra nuova scuole elementari

Via Gardenghi

ORARI CORSI SALA 2

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
16:30-17:30 <i>Danza 1° gruppo</i>	16:30-17:30 <i>Danza 5° gruppo</i>	16:30-17:30 <i>Danza 4° gruppo</i>	16:30-17:30 <i>Danza 3° gruppo</i>	16:30-18:00 <i>Danza 5° gruppo</i>	15:30-17:00 <i>Danza Progetto ART</i>
17:30-18:30 <i>Danza 3° gruppo</i>	17:30-19:30 <i>Danza 7° gruppo</i>	17:30-18:30 <i>Danza 2° gruppo</i>	17:30-19:30 <i>Danza 7° gruppo</i>	18:00-19:30 <i>Danza 6° gruppo</i>	
18:35-19:25 WALKING		18:35-19:25 WALKING			Domenica
19:30-20:30 CROSS FUNCTIONAL TRAINING	19:30-20:30 ZUMBA	19:30-20:30 CROSS FUNCTIONAL TRAINING	19:30-20:30 ZUMBA	19:30-20:30 CROSS FUNCTIONAL TRAINING	FITNESS MARATHON 10:30 - 12:30 <i>Segue programmazione</i>
20:30-21:45 <i>Yoga Stretch</i>	20:30-22:00 <i>Danza 8° gruppo</i>	20:30-21:45 <i>Pilates</i>	20:30-22:00 <i>Danza 8° gruppo</i>		

ORARI CORSI PISCINA

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:00-9:50 <i>Ginnastica Dolce</i>	9:00-9:50 <i>Ginnastica Dolce</i>		9:00-9:50 <i>Ginnastica Dolce</i>	9:00-9:50 <i>Ginnastica Dolce</i>	FITNESS MARATHON 14:00 - 16:00 <i>Segue programmazione</i>
9:50-10:40 <i>Ginnastica Dolce</i>	9:50-10:40 <i>Ginnastica Dolce</i>		9:50-10:40 <i>Ginnastica Dolce</i>	9:50-10:40 <i>Ginnastica Dolce</i>	
12:30-13:40 HYDRO BIKE	12:30-13:40 ACQUA GAG		12:30-13:40 HYDRO-CIRCUIT	12:30-13:40 HYDRO RUN	Domenica
17:30-18:20 ACQUA GYM	17:40-18:30 HYDRO RUN	17:30-18:20 ACQUA GYM	17:30-18:20 ACQUA GYM	17:40-18:30 HYDRO BIKE	
18:20-19:10 SLIMMING	18:30-19:20 ACQUA GAG	18:20-19:10 SLIMMING	18:20-19:10 HYDRO MIX	18:30-19:20 ACQUA PHA	
19:30-20:20 HYDRO BIKE	19:20-20:10 ACQUA GYM	19:30-20:20 HYDRO RUN	19:30-20:20 SLIMMING	19:20-20:10 ACQUA GAG	

LE LEZIONI PRENOTATE SI RECUPERANO EFFETTUANDO LA DISSETTA ENTRO IL GIORNO PRECEDENTE LA PRENOTAZIONE

Corsivo = corso indipendente

MAIUSCOLO = corso a prenotazione

MAIUSCOLO = corso libero

AZZURRO = intensità base

VERDE = intensità media

ROSSO = intensità alta

Pausa pranzo formula FLEX : in acqua 1'10 con orario flessibile