

# JUTA

## ORARIO CORSI 2018-2019

|                            | LUNEDI'   | MARTEDI'   | MERCOLEDI'                            | GIOVEDI'   | VENERDI'                                    |
|----------------------------|---|--|---------------------------------------|--|---|
| 9.30-10.15                 | <b>PILATES</b><br>Michele                       | <b>TOTAL BODY</b><br>Morena                      | <b>FUNCTIONAL TRAINING</b><br>Michele | <b>TOTAL BODY</b><br>Morena                          | <b>PILATES</b><br>Michele                   |
| 12.45-13.30                | <b>PILATES</b><br>Michele                       | <b>BODYWEIGHT</b><br>Morena                      | <b>VINYASA YOGA</b><br>Michele        | <b>SPARTAN *</b><br>Giorgio<br>(12.45-13.45)         | <b>BODYWEIGHT</b><br>Morena                 |
| 18.15-19.00                | <b>VINYASA YOGA</b><br>Michele<br>(18.15-19.15) | <b>TOTAL BODY</b><br>Chiara<br>sala grande       | <b>PILATES</b><br>Michele             | <b>TOTAL BODY</b><br>Chiara<br>sala grande           | <b>PILATES</b><br>Michele                   |
| 19.15-20.00                | <b>FIT BOXE</b><br>Morena                       | <b>SPARTAN *</b><br>Giorgio<br>(19.15-20.15)     | <b>FIT BOXE</b><br>Morena             | <b>SPARTAN *</b><br>Giorgio<br>(19.15-20.15)         | <b>SPARTAN*</b><br>Michele<br>(19.15-20.15) |
| 19.30-20.30                | <b>SPARTAN*</b><br>Michele                      | <b>INDOOR CYCLING</b><br>Matteo<br>(19.30-20.15) | <b>SPARTAN*</b><br>Michele            | <b>INDOOR CYCLING</b><br>Matteo<br>(19.30-20.15)     |   |
| 20.30-21.30<br>21.30-22.30 | <b>POLE DANCE*</b>                              |  | <b>POLE DANCE*</b>                    | <b>POTENZIAMENTO &amp; STRETCHING PER POLE DANCE</b> | <b>POLE DANCE*</b>                          |

I corsi sono garantiti con la presenza minima di 5 persone  
 Il calendario corsi previo preavviso potrà subire variazioni.  
 Per la partecipazione ai corsi è necessaria la prenotazione. Telefono: 0461-1865417

\*corsi specifici

**Legenda:**

Ginnastica: attività sportiva finalizzata alla salute e al fitness (Metodo: Total Body, Bodyweight, Fit Boxe, Vinyasa Yoga)

Ciclismo: Indoor Cycling (Metodo: Spinning)

Pesistica: Cultura fisica - attività con sovraccarichi e resistenza finalizzata al fitness e al benessere fisico (Metodo: Functional Training, Spartan, Suspension Training TRX, Pilates)