

Orario Corsi 2018-2019

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09.30 10.15	TOTAL BODY	PILATES	GAG	PILATES	CARDIO TONE
10.00 10.45		GINNASTICA DI MANTENIMENTO		GINNASTICA DI MANTENIMENTO	
13.00 13.30		OMNIA		OMNIA	
13.00 13.45		PILATES		PILATES	PILATES CIRCUIT*
13.00 13.45	FUNCTIONAL TRAINING	INDOOR CYCLING	FUNCTIONAL TRAINING	INDOOR CYCLING	FUNCTIONAL TRAINING
17.00 18.00		KICK BOXING*		KICK BOXING*	
17.30 18.15	FUNCTIONAL TRAINING	TOTAL BODY	FUNCTIONAL TRAINING	TOTAL BODY	FUNCTIONAL TRAINING
18.00 19.30		KICK BOXING*		KICK BOXING*	
18.20 18.50		OMNIA		OMNIA	
18.20 19.05	TRX	PILATES	TRX	PILATES	FUNCTIONAL TRAINING
18.20 19.05	BODY KOMBAT		BODY KOMBAT		BODY KOMBAT
19.05 20.00		POWER YOGA*		POWER YOGA*	
19.15 20.00	FUNCTIONAL TRAINING	19.30-21.00 THAI CHI* avanzato	FUNCTIONAL TRAINING		TRX
19.15 20.00	INDOOR CYCLING		INDOOR CYCLING		
19.30 21.00		KICK BOXING*		KICK BOXING*	

*corsi specifici

Legenda:

- Ginnastica: Attività sportiva finalizzata alla salute e al fitness (Metodo: Total Body; Gag; Cardio Tone; Ginnastica di Mantenimento; Body Kombat; Power Yoga; Thai Chi)
- Ciclismo: Indoor Cycling (Metodo: Spinning)
- Pesistica: Cultura fisica - attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico (Metodo: Functional Training; Allenamento in sospensione Trx - Pilates)

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.