

ORARIO CORSI RITMO & SPINNING



sphaera
PALESTRA PISCINA & SPA

ADULTI STAGIONE 2018

LUNEDI'

09:00 - 10:00 **PILATES**
14.30 - 15.30 GINNASTICA DOLCE
18.30 - 19.00 A.B.S.
19.00 - 19:30 STEP TONE
19.30 - 20:30 **TAI CHI CHUAN** (Sala Rosa)
19.30 - 20:30 **ARKÉ**
20.30 - 21.30 PRESCIISTICA
20.30 - 22.00 **KUNG FU** (Sala Rosa -corso esterno)

MERCOLEDI'

09.00 - 10.00 **PILATES**
15.00 - 16.00 GINNASTICA POSTURALE
18.30 - 19.00 BODY EXPRESS
19.00 - 19.45 FIT BOXE
19.45 - 20.15 SIX PACK
19.30 - 20.30 **YOGA KUNDALINI** (Sala Rosa)
20.15 - 20.30 STRETCHING

VENERDI'

09.00 - 10.00 **HATHA YOGA**
18.30 - 19.00 CIRCUIT G.A.G.
19.00 - 19.45 TABATA TRAINING
19.45 - 20.30 GINNASTICA POSTURALE
20.30 - 22.00 **KUNG FU** (Sala Rosa -corso esterno)

MARTEDI'

09.00 - 10.00 **HATA YOGA**
18.30 - 19.15 TABATA G.A.G.
19.00 - 19.50 **SPINNING** (Sala Rosa)
19.15 - 20.00 SUSPENSION TRAINING
20.00 - 20.30 CIRCUIT CRUNCH
20.00 - 20.50 **SPINNING** (Sala Rosa)
20.30 - 21.30 **PILATES** (Sala Rosa)

GIOVEDI'

18.30 - 19.15 SUSPENSION TRAINING
19.00 - 19.50 **SPINNING** (Sala Rosa)
19.15 - 20.00 **SMALL GROUP TRAINING**
20.00 - 20.30 FLEXIBILITY
20.00 - 20.50 **SPINNING** (Sala Rosa)
20.30 - 21.30 PRESCIISTICA

BAMBINI STAGIONE 2018

GINNASTICA ARTISTICA

LUNEDI 16.30-17.30 BASE
LUNEDI 17.30-18.30 INTERMEDIO
VENERDI 15.30-16.30 INTERMEDIO
MERCOLEDI 16.30-18.30 AVANZATO
VENERDI 16.30-18.30 AVANZATO

KARATE

MARTEDI 16.30-17.30 BASE
MARTEDI 17.30-18.30 AVANZATO
GIOVEDI 16.30-17.30 BASE
GIOVEDI 17.30-18.30 AVANZATO

NOTE:

CORSO A PRENOTAZIONE

CORSO A PAGAMENTO

CORSO A PRENOTAZIONE E A PAGAMENTO