



ORARI CORSI RITMO STAGIONE 2018/2019

LUNEDÌ

09.00 - 10.00 **PILATES** 
15.00 - 16.00 **GINNASTICA DOLCE**
18.30 - 19.00 **A.B.S**
19.00 - 19.30 **G.A.G.**
19.30 - 20.30 **SALA ROSA TAI CHI CHUAN** 
19.30 - 20.30 **ARKE** 
20.30 - 21.30 **PRESCIISTICA**
20.30 - 22.00 **KUNG FU** (Corso Esterno)

MERCOLEDÌ




09.00 - 10.00 **PILATES** 
13.00 - 13.45 **TABATA TRAINING**
15.00 - 16.00 **GINNASTICA DOLCE**
18.30 - 19.00 **FITBALL**
19.00 - 19.45 **SUSPENSION TRAINING** 
19.45 - 20.30 **CIRCUIT TRAINING** (15' STRETCHING)

 = **CORSO A PAGAMENTO**

MARTEDÌ

09.00 - 10.00 **HATA YOGA** 
18.30 - 19.15 **FUNCTIONAL TRAINING**
19.00 - 19.50 **SALA ROSA SPINNING**  
19.15 - 19.30 **CORE**
19.30 - 20.30 **THAI FIT**
20.15 - 20.30 **STRETCHING**
20.00 - 20.50 **SALA ROSA SPINNING**  

GIOVEDÌ

18.30 - 19.15 **MILITARY TRAINING**
19.00 - 19.50 **SPINNING**  
19.15 - 19.30 **STRETCHING**
19.30 - 20.15 **WEIGHT TRAINING**
20.15 - 20.30 **ABDOMINAL**
20.00 - 20.50 **SALA ROSA SPINNING**  
20.30 - 21.30 **PRESCIISTICA**

 = **CORSO SU PRENOTAZIONE**

VENERDÌ

09.00 - 10.00 **HATHA YOGA** 
18.30 - 19.15 **TOTAL BODY**
19.15 - 20.00 **TABATA TRAINING**
20.00 - 20.30 **GINNASTICA POSTURALE**
20.30 - 22.00 **KUNG FU** (Corso Esterno)

ORARI CORSI BAMBINI 2018/2019

GINNASTICA ARTISTICA

LUNEDI'

16.30 - 17.30 **BASE**
17.30 - 18.30 **INTERMEDIO**

MERCOLEDI'

16.30 - 18.30 **AVANZATO**

VENERDI'

15.30 - 16.30 **INTERMEDIO**
16.30 - 18.30 **AVANZATO**

KARATE

MARTEDI'

16.30 - 17.30 **BASE**
17.30 - 18.30 **AVANZATO**

GIOVEDI'

16.30 - 17.30 **BASE**
17.30 - 18.30 **AVANZATO**