

# 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** ★  
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

### LUNEDÌ'

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

### MERCOLEDÌ'

16.30 - 18.30 **AVANZATO**

### VENERDÌ'

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

## KARATE

### MARTEDÌ'

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

### GIOVEDÌ'

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