

ORARI CORSI RITMO STAGIONE 2019/2020






LUNEDÌ

- 09.00 - 10.00 **PILATES** 
- 18.30 - 19.15 **STRONG CIRCUIT**
- 19.15 - 19.30 **ABDOMINAL**
- 19.30 - 20.30 **SALA ROSA TAI CHI CHUAN** (dal 2/09) 
- 19.30 - 20.30 **BALANCE** (dal 7/10) 
- 20.30 - 21.30 **EXPLOSIVE TRAINING** (dal 7/10)
- 20.30 - 22.00 **SALA ROSA KUNG FU** (Corso Esterno dal 2/09)


GIOVEDÌ

- 18.30 - 19.00 **MOBILITY** (dal 3/10)
- 19.00 - 20.00 **MILITARY TRAINING** (dal 3/10)
- 19.00 - 19.50 **SALA ROSA SPINNING** (dal 3/10)  
- 20.00 - 20.30 **CORE & STRETCHING** (dal 3/10)
- 20.00 - 20.50 **SALA ROSA SPINNING** (dal 3/10)  
- 20.30 - 21.30 **EXPLOSIVE TRAINING** (dal 3/10)



MARTEDÌ

- 09.00 - 10.00 **HATA YOGA** 
- 13.00 - 13.30 **STEP TONE** (dal 8/10)
- 18.30 - 19.30 **FUNCTIONAL TRAINING**
- 19.00 - 19.50 **SALA ROSA SPINNING** (dal 1/10)  
- 19.30 - 20.15 **BOXE TRAINING**
- 20.15 - 20.30 **STRETCHING**
- 20.00 - 20.50 **SALA ROSA SPINNING** (dal 1/10)  

VENERDÌ

- 09.00 - 10.00 **HATHA YOGA** 
- 13.00 - 13.30 **KETTLEBELL WORKOUT** (Sala Fitness - dal 11/10)
- 18.30 - 19.00 **A.B.S**
- 19.00 - 19.30 **G.A.G**
- 19.30 - 20.00 **GINNASTICA POSTURALE**
- 20.30 - 22.00 **KUNG FU** (Corso Esterno dal 06/09)

MERCOLEDÌ

- 09.00 - 10.00 **PILATES** 
- 13.00 - 13.45 **TABATA TRAINING** (Sala Fitness)
- 15.00 - 16.00 **GINNASTICA DOLCE**
- 18.30 - 19.00 **HALF AN HOUR**
- 19.00 - 20.00 **SUSPENSION TRAINING** 

 = **CORSO A PAGAMENTO**

 = **CORSO SU PRENOTAZIONE**

OBBLIGO CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA