

O
R
A
R
I

2
0
1
9
-
2
0
2
0

C
O
R
P
O

L
I
B
E
R
O

CORSI DEL MATTINO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Functional Training		11:00 - 12:00		11:00 - 12:00		
Pilates	10:00 - 11:00			10:00 - 11:00		
Barre	11:00 - 12:00				11:00 - 12:00	
Yogaflex con Catalina			11:00 - 12:00			
Tonificazione con Maria	13:00 - 13:45			13:00 - 13:45		
ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA AL FITNESS con istruttori certificati e specializzati nei seguenti metodi:						
Boxe in Action con David	18:00 - 19:00			18:00 - 19:00		11:00 - 12:00
Step Dance con Francesca			18:00 - 19:00			
Pilates Con Sabina	19:00 - 20:00	18:00 - 19:00			18:00 - 19:00	
Barre con Catalina		19:00 - 20:00				
Pole Sport			19:00 - 20:00		19:30 - 20:30	
Pole Sport flessibilità			20:00 - 21:00			
Stretching			19:00 - 20:00			
Arerobica Con Catalina						15:00 - 16:00
Tonificazione con Maria		17:00 - 18:00		17:00 - 18:00		
BALLO E DANZA con istruttori certificati e specializzati nei seguenti metodi:						
Danza Fusion			20:00 - 21:00			
Danza American Tribal Style				20:00 - 21:00		
ATTIVITA' CULTURA FISICA A CORPO LIBERO E SOVRACCARICHI CON PESI con istruttori certificati e specializzati nei seguenti metodi:						
Functional Training & Kettlebell Entry Level	18:30 - 19:30				18:30 - 19:30	
Functional Training intermedio	19:30 - 20:30				19:30 - 20:30	
Functional Training avanzato	20:30 - 21:30		18:30 - 19:30 19:30 - 20:30		20:30 - 21:30	
Kettlebell Training		18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		
Kettlebell Sport		20:00 - 21:00		20:00 - 21:00		
Strength & Mobility		19:00 - 20:00		19:00 - 20:00		
ARTI MARZIALI TRADIZIONALI E SPORTIVE con istruttori certificati e specializzati nei seguenti metodi:						
Aikido	20:30 - 22:00		20:30 - 22:00		20:30 - 22:00	
Jeet Kune Do	19:00 - 20:30			19:00 - 20:30		
Judo		18:30 - 19:30		18:30 - 19:30		
Kali Pekiti Tirsia base	20:00 - 21:00		20:30 - 22:00			
Kali Pekiti Tirsia avanzato	21:00 - 22:00		20:30 - 22:00			
Karate		18:00 - 19:30		17:30 - 19:00		
Katori Shintoryu		20:30 - 22:00		20:30 - 22:00		
Kyusho Self Defense		20:30 - 22:00				
Kick Boxing		20:00 - 21:30		19:30 - 21:00		
Muay Thai / K1	20:30 - 22:00			20:30 - 22:00		
Sanda	19:30 - 20:30		19:30 - 20:30			
Taekwondo		19:00 - 20:30		19:00 - 20:30		
Wing Tsun	19:00 - 20:30		19:00 - 20:30			
Wushu Intermedio	18:00 - 19:30		18:00 - 19:30			
Wushu Agonisti	19:30 - 20:30		19:30 - 20:30			
CORSI BAMBINI ARTI MARZIALI ED EXTRA						
Aikido 4-7 anni		18:00 - 19:00			18:00 - 19:00	
Aikido > 8 anni		19:00 - 20:00			19:00 - 20:00	
Hip Hop					16:00 - 17:00	
Judo bambini		17:30 - 18:30		17:30 - 18:30		
Karate Gioco Sport & Ragazzi		18:00 - 19:30		17:30 - 19:00		
Taekwondo bambini		18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		
Wing Tsun bambini	18:00 - 19:00		18:00 - 19:00			
Wushu 4-7 anni	17:00 - 18:00		17:00 - 18:00			
Wushu Base >8 anni	17:00 - 18:00		17:00 - 18:00			

