

CORSI DEL MATTINO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Pilates	10:00 - 11:00			10:00 - 11:00		
Ginnastica Dolce		10.00 - 11.00			10.00 - 11.00	
Functional Training		11:15 - 12:15		11:15 - 12:15		
Yogaflex con Catalina			11:00 - 12:00		11:00 - 12:00	
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
Pilates Con Sabina e Patrizia	19:00 - 20:00	18:00 - 19:00		19:00 - 20:00	18:00 - 19:00	
Pole Sport base con Catalina			19:00 - 20:00		19:00 - 20:00	
Yogaflex con Catalina			20:05 - 21:00			
Stretching Con Patrizia			19:00 - 20:00		19:00 - 20:00	
Aerobica con CAtalina						10:00 - 11:00
Tonificazione - pausa pranzo on li 13:00 - 13:45						
Tonificazione con Maria		17:00 - 18:00		17:00 - 18:00		
BALLO E DANZA con istruttori certificati e specializzati nei seguenti metodi:						
Danza American Tribal Style base					20:00 - 21:00	
Danza American Tribal Style			21:00 - 22:00			
Danza Tribal Fusion avanzata				21:00 - 22:00		
Danza Tribal Fusion base			20:00 - 21:00			
Danza Tecnica Fusion				20:00 - 21:00		
Salsa Cubana base		21:00 - 22:00			21:00 - 22:00	
Salsa Cubana Intermedio		20:00 - 21:00			20:00 - 21:00	
ATTIVITA' CULTURA FISICA A CORPO LIBERO E SOVRACCARICHI CON PESI con istruttori certificati e specializzati nei seguenti						
Functional Training	18:05 - 19:05					
Functional Training	19:15 - 20:15					
Functional Training all'esterno					18:05 - 19:05	
Functional Training all'esterno					19:15 - 20:15	
Functional Barbell Training			18:00 - 19:25			
Functional Barbell Training			19:35 - 21:00			
Speed&Power Drills al parco				19:00 - 20:00		
Kettlebell Training		18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		
Kettlebell Sport / Avanzato		20:00 - 21:30		20:00 - 21:30		
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	
Jeet Kune Do	18:00 - 19:15			18:00 - 19:15		
Judo		19:00 - 20:30		20:30 - 22:00	19:00 - 20:00	
Kali Pekiti Tirsia base All'esterno	20:30 - 22:00		20:30 - 22:00			11:00 - 13:00
Karate ragazzi adulti		18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		
Katori Shintoryu All'esterno		20:30 - 22:00		20:30 - 22:00		
Kyusho Self Defense All'esterno				19:30 - 21:00		
Kick Boxing		19:00 - 20:30		19:00 - 20:30		
Muay Thai / K1	19:15 - 20:30			19:15 - 20:30		
Parkour avanzato		16:30 - 18:00			18:00 - 19:00	
Kick Boxing Cinese (Sanda)	19:30 - 21:00		19:30 - 21:00		19:30 - 21:00	
Taekwondo Adulti		19:00 - 20:30		19:00 - 20:30		
Wing Tsun all'esterno	19:00 - 20:30		19:00 - 20:30			
Wushu ragazzi/adulti	18:00 - 19:00		18:00 - 19:00			
Wushu Agonisti	18:00 - 20:00		18:00 - 20:0		18:00 - 19:30	
CORSI BAMBINI ARTI MARZIALI ED EXTRA						
Aikido 4-7 anni		17:00 - 18:00			17:00 - 18:00	
Aikido > 8 anni		18:00 - 19:00			18:00 - 19:00	
Hip Hop					16:30 - 17:30	
Judo bambini		18:00 - 19:00			18:00 - 19:00	
Parkour BAMBINI		15:30 - 16:30			17:00 - 18:00	
Taekwondo bambini/ragazzi		18:00 - 19:00		18:00 - 19:00		
Wing Tsun bimbi all'aperto	18:00 - 19:00		18:00 - 19:00			
Wushu 4-7 anni	17:00 - 18:00		17:00 - 18:00			
Wushu > 8 anni	17:00 - 18:00		17:00 - 18:00			