

2013 -2014

ORARIO sala ARANCIO

*da avviare(min. 8 persone)

GIORNI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
ora						
9,30-10,25	wake up Fe	(apertura 10,30)	wake up Si Fe	(apertura 10,30)	wake up Fe	
10,30-11,25		Posturale G		Posturale G		Fitness
11,30-12,30						12,10-13,00
14,00-15,00						
15,45-16,45						Zumba - Fit F
16,00-16,45						13,00-13,45
16,45-17,45						master
17,00-17,55	Posturale G	Dan.Baby F	Posturale G	Dan.Baby F	Tai Chi G	
18,00-18,55	Total-Body E	Danza F	Fitball/Body sculpt E	Danza F	corpo libero+str E	
19,45-19,45		Zumba - Fit F		Add./glutei/str F		
19,00-19,55	Aerobox T. S		Aerobox T. S		Aerobox+str S	
19,45-20,50		Fit-Pilates M		Fit-Pilates M		
20,50-22-15		wing Tsung Cl		wing Tsung Cl		
20,00-20,55	Total-Body E		Total-Body E		Total-Body E	
21-22,00	Fitdance F					
	E=ELIANA		Fe=FEDERICA	Cl=CLAUDIO	F=FRANCESCA	
INSEGNANTI	S=SIMONE	M=MASIMILIANO	G=GIOVANNA	PI=PINO	C=CARLO	

TUTTI I CORSI IN GRASSETTO FANNO PARTE DELL'ABBONAMENTO FITNESS Orario valido fino al 30/06/2014
la direzione si riserva la facoltà di sospendere o variare gli orari delle lezioni e dei corsi.

ORARIO sala AZZURRA

GIORNI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	
ora		(apertura 10,30)		(apertura 10,30)			
11,30-12,30						Vitality Yoga	
15,30-16,30	Karate baby 4 S		Karate baby 4 S		Karate baby 4 S	10,30-12,00	
15,30-16,30		Kobudo di Okinawa		Kobudo di Okinawa		Kung fu 2	
16,30-17,55	Karate baby 3 S	Kar. Baby1 S	Kar. Baby2 S	Kar. Baby1 S	Kar. Baby2 S	15,30-17,00	
18,00-18,55	Kung-Fu baby P		Kung-Fu baby P		Karate baby 3S	master	
18-19,30		Kung fu P		Kung fu P			
19,00-19,55	Tai Chi G (19,00-20,30)		Postural Pilates E		Postural Pilates E		
19,30-20,30		Kung Fu2 P		Kung Fu2 P			
20,00-20,55			Kar.adulti S		Kar.adulti S		
20,30-22	Kar.adulti S (20,30-21,30)	Ju-Jitsu C		Ju-Jitsu C			
21,00-21,55	Karate Plus S *(21,30-22,20)		Karate Plus S *		Karate Plus S *		
	E=ELIANA	G=GIOVANNA	Fe=FEDERICA	Cl=CLAUDIO	F=FRANCESCA		G=GUGLIELMO
INSEGNANTI	S=SIMONE	M=MASSIMILIANO	GI=GIOVANNA	P=PINO	C=CARLO		

TUTTI I CORSI IN GRASSETTO FANNO PARTE DELL'ABBONAMENTO FITNESS Orario valido fino al 30/06/2014
la direzione si riserva la facoltà di sospendere o variare gli orari delle lezioni e dei corsi * da avviare