

**PUGILATO
(SALA A)**

	17/18.30
LUN	PUGILATO
MAR	
MER	PUGILATO
GIO	PUGILATO
VEN	

**KUNG FU
(SALA A)**

	19/20	19.30/21
LUN		
MAR	KUNG FU	
MER		
GIO		
VEN	KUNG FU	KUNG FU

**THAI BOXE
(SALA RING)**

	17.30/20	19.30/21
LUN	AGONISTI	AMATORI
MAR	AGONISTI	AMATORI
MER	AGONISTI	AMATORI
GIO	AGONISTI	AMATORI
VEN	AGONISTI	

**TAEKWONDO
(SALA RING/SALA YOGA)**

	18.30/20	20/21.30
LUN	TAEKWONDO (SALA RING)	
MAR		TAEKWONDO (SALA YOGA)
MER		
GIO		TAEKWONDO (SALA YOGA)
VEN	TAEKWONDO (SALA RING)	

**BOXE TRAINING®
(SALA A)**

	12/13.30	13/14.30	18.30/20	19/20.30	19.30/ 20.30	20/21.30	20.30/22
LUN		BOXE TRAINING®		BOXE TRAINING®			BOXE TRAINING®
MAR		BOXE TRAINING®				BOXE TRAINING®	
MER		BOXE TRAINING®		BOXE TRAINING®			BOXE TRAINING®
GIO		BOXE TRAINING®	BOXE TRAINING®			BOXE TRAINING®	
VEN		BOXE TRAINING®			BOXE TRAINING® (SALA B)		
SAB	BOXE TRAINING®						

**BJJ/ GRAPPLING
(SALA RING)**

	20/21.30
LUN	BRAZILIAN JIU JITSU
MAR	GRAPPLING
MER	BRAZILIAN JIU JITSU
GIO	GRAPPLING
VEN	BRAZILIAN JIU JITSU/ GRAPPLING



LUNEDÌ

	SALA B	SALA CYCLING	SALA PESI
9/10	GINNASTICA DOLCE		
10/11	GINNASTICA DOLCE		
11/12	PILATES		
13/14	TABATA		
16/17	PILATES		
17/18	HATHA YOGA		
18/19	TABATA		FUNCT. TRAINING
19/20	ZUMBA	INDOOR CYCLING (ore 19,10)	
19;30/20;30			TACFIT*
20/21	PILATES		CALISTHENICS (20,30)

GIOVEDÌ

	SALA B	SALA YOGA	SALA CYCLING	SALA PESI
9/10	GINNASTICA DOLCE			
10/11	GINNASTICA DOLCE			
11/12	PILATES			
13/13;50			INDOOR CYCLING	FUNCT. TRAINING (13/14)
17/18	GAG			
18/19	STEP AVANZATO	FITBALL STRETCH		
18;30/19;30				FUNCT. TRAINING
19/20	GAG	PILOGA	INDOOR CYCLING (ore 19,10)	
19;30/20;30				TACFIT*
20/21	PILATES		ZUMBA (20,30-21,30)	

MARTEDÌ

	SALA B	SALA YOGA	SALA CYCLING	SALA PESI
9/10	GINNASTICA DOLCE			
10/11	STEP DOLCE			
11/12	STRETCHING			
13/13;50			INDOOR CYCLING	FUNCT. TRAINING (13/14)
17/18	TOTAL BODY			
18/19	TOTAL BODY	PILOGA		
18;30/19;30				FUNCT. TRAINING
19/20	ZUMBA	FITBALL STRETCH	INDOOR CYCLING (ore 19,10)	
19;30/20;30				TACFIT*
20/20;30	POWER WAVE			

VENERDÌ

	SALA B	SALA YOGA	SALA PESI
9/10	GINNASTICA DOLCE		
10/11	STEP DOLCE		
11/12	STRETCHING		
13/14	PUMP		
17/18	TOTAL BODY	VINYASA YOGA	
18/19		RESTORATIVE YOGA	
18/18;30	ADDOMINALI		
18;30/19;30	ZUMBA		FUNCT. TRAINING

MERCOLEDÌ

	SALA B	SALA YOGA	SALA CYCL.	SALA PESI
13/14	TABATA			
16/17	PILATES			
17/18	STEP AVANZATO	VINYASA YOGA		
18/19	TABATA	RESTORATIVE YOGA		FUNCT. TRAINING
19/20	BODY SCULPT		IND. CYCLING	
19;30/20;30				TACFIT*
20/21	PUMP			CALISTHENICS

*il *Tacfit* e il *Calisthenics* sono discipline che non rientrano fra i corsi dell'Area Fitness.

SABATO

	SALA B	SALA CYCLING
10;30/11;30		INDOOR CYCLING
12/13	TOTAL BODY	

Per questioni organizzative, durante l'anno i corsi possono subire modifiche.

ORARI IMPIANTI SPORTIVI 2019/2020

**AREA FITNESS
STADIO**

AREA YOUNG

TAEKWONDO (SALA YOGA)

	17/18
LUN	
MAR	TAEKWONDO
MER	
GIO	TAEKWONDO
VEN	

KUNG FU (SALA A)

	17/18	18/19
LUN		
MAR	KUNG FU (7/ 10 anni)	KUNG FU (10/16 anni)
MER		
GIO		
VEN	KUNG FU (7/ 10 anni)	KUNG FU (10/16 anni)

MUAY THAI YOUNG (SALA RING)

	17/18.30	17.30/19
LUN	MUAY THAI	
MAR		
MER		MUAY THAI
GIO		
VEN		MUAY THAI

PUGILATO GIOVANILE (SALA A)

	17/18.30
LUN	PUGILATO (under 18)
MAR	
MER	PUGILATO (under 18)
GIO	PUGILATO (under 18)
VEN	

AREA DANZA

LUNEDÌ

21/22;30	SALA B
	TANGO ARGENTINO

15/15;45

15;45/16;30

21/22

MARTEDÌ

SALA A
BALLI DI GRUPPO (principianti)
BALLI DI GRUPPO (intermedi-avanzati)
SALSA CUBANA "MARCANDO EL TIEMPO"

GIOVEDÌ

SALA B
DANZA DEL VENTRE

21/22;15

VENERDÌ

SALA A
BALLI DI GRUPPO (avanzati)
BALLI DI GRUPPO (intermedi)
BALLI DI GRUPPO (principianti)

9;15/10

10/10;45

10;45/11;30

