

GIOV	MAR	LUN	PARINAMA YOGA
14:15 - 15:30	14:15 - 15:30	17:30 - 18:30	SALA YOGA
17:30 - 18:45	17:30 - 18:45		SALA YOGA
18:45 - 20:00	18:45 - 20:00		SALA YOGA

DANCE HALL	MAR	GIOV
SALA A	19:00 - 20:30 ACRO	18:30 - 19:30
SALA A		19:30 - 20:30

PARINAMA YOGA e DANCE HALL sono discipline che NON rientrano fra i corsi dell'Area Fitness.



#esseresempreavanti

VEN	MER	PUGILATO GIOVANILE
17:20 - 18:20 (8/14 anni)	17:20 - 18:20 (8/14 anni)	SALA BOXE

MUAI THAI YOUNG	LUN	GIOV
SALA BOXE	17:00 - 18:00	17:00 - 18:00

AREA YOUNG



DLF

AREA FITNESS - AREA COMBAT - AREA DANZA

PER QUESTIONI ORGANIZZATIVE, DURANTE L'ANNO I CORSI POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI.

[www.sempreavanti.it](http://www.sempreavanti.it)

ORARIO IMPIANTI SPORTIVI 2020/2021

# AREA COMBAT

TAEKWONDO		LUN	MER
SALA A		20:30 - 22:00	20:30 - 22:00

VEN	GIOV	MER	MAR	LUN	THAI BOXE
20:00 - 21:30	12:00 - 13:00	20:00 - 21:30	12:00 - 13:00	20:00 - 21:30	SALA BOXE
	18:00 - 19:30		18:00 - 19:30		

JU JITSU TRADIZIONALE	LUN	MER	VEN
SALA YOGA	21:00 - 22:30	21:00 - 22:30	21:00 - 22:30

VEN	MER	LUN	MMA
17:30 - 18:45	17:30 - 18:45	17:30 - 18:45	SALA BOXE

BJJ	LUN	MER	VEN
SALA YOGA	19:30 - 20:30	19:30 - 20:30	19:30 - 20:30

GIOV	MAR	KRAV MAGA
21:00 - 22:00	21:00 - 22:00	SALA BOXE

VEN	GIOV	MER	MAR	LUN	BOXE TRAINING®
13:00 - 14:00		13:00 - 14:00		13:00 - 14:00	SALA BOXE
18:30 - 20:00	19:30 - 21:00	18:30 - 20:00	19:30 - 21:00	18:30 - 20:00	SALA BOXE

LUNEDÌ
SALA B
GINNASTICA DOLCE 9:00 - 10:00
TONE UP 10:00 - 11:00
TOTAL BODY 13:00 - 14:00
FUNCTIONAL 18:30 - 19:30

MARTEDÌ	
SALA YOGA	SALA BOXE
GINNASTICA DOLCE 9:30 - 10:30	FUNCTIONAL 13:00 - 14:00
PILATES 13:00 - 14:00	
FUNCTIONAL 20:00 - 21:00	

GIOVEDÌ	
SALA YOGA	SALA BOXE
GINNASTICA DOLCE 9:30 - 10:30	FUNCTIONAL 13:00 - 14:00
PILATES 13:00 - 14:00	
FUNCTIONAL 20:00 - 21:00	

MERCOLEDÌ
SALA YOGA
GINNASTICA DOLCE 9:00 - 10:00
TONE UP 10:00 - 11:00
TOTAL BODY 13:00 - 14:00
FUNCTIONAL 18:30 - 19:30

VENERDÌ
SALA YOGA
GINNASTICA DOLCE 9:00 - 10:00
TONE UP 10:00 - 11:00
TOTAL BODY 13:00 - 14:00
FUNCTIONAL 18:30 - 19:30

SABATO
SALA FITNESS
FUNCTIONAL 10:30 - 11:30

AREA FITNESS