

# AREA DANZA

LUNEDÌ	
SALA B	BALLI DA SALA 21:00 - 22:30

MARTEDÌ	
SALA A	BALLI DI GRUPPO (principianti) 15:00 - 15:45
SALA A	BALLI DI GRUPPO (intermedi/avanzati) 15:45 - 16:30

GIOVEDÌ	
DANZA DEL VENTRE 21:15 - 22:30	SALA B

VENERDÌ	
SALA A	BALLI DI GRUPPO (avanzati) 9:15 - 10:00
SALA A	BALLI DI GRUPPO (intermedi) 10:00 - 10:45
SALA A	BALLI DI GRUPPO (principianti) 10:45 - 11:30



#esseresempreavanti

## TAEKWONDO

MAR

GIOV

SALA YOGA

17:00 - 18:00

17:00 - 18:00

VEN

MAR

KUNG FU

17:00 - 17:50  
(7/13 anni)

17:00 - 17:50  
(7/13 anni)

SALA A

18:00 - 18:50  
(14/20 anni)

18:00 - 18:50  
(14/20 anni)

SALA A

MUAI THAI  
YOUNG

LUN

MER

VEN

SALA RING

17:00 - 18:30

17:00 - 18:30

17:00 - 18:30

GIOV

MER

LUN

PUGILATO  
GIOVANILE

16:30 - 17:30

17:00 - 18:00

17:00 - 18:00

SALA A

17:30 - 18:30

18:00 - 19:00

18:00 - 19:00

SALA A

# AREA YOUNG



## STADIO

AREA FITNESS - AREA COMBAT - AREA DANZA

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

# ORARIO IMPIANTI SPORTIVI 2020/2021

# AREA COMBAT

TAEKWONDO	MAR	GIOV	VEN
SALA RING	20:30 - 22:00	20:30 - 22:00	19:00 - 20:30

GIOV	MER	MAR	LUN	THAI BOXE
19:30 - 20:30	19:00 - 20:30	19:30 - 20:30	19:00 - 20:30	SALA RING

KUNG FU THAI CHI	LUN	MAR	VEN	VEN
SALA A	18:00 - 19:00 THAI CHI	KUNG FU 19:00 - 20:00	19:30 - 21:00 THAI CHI	KUNG FU 19:00 - 20:00

MER	MER	LUN	LUN	KRAV MAGA
AVANZATI 21:30 - 22:30	20:30 - 21:30 PRINCIPIANTI	AVANZATI 21:30 - 22:30	20:30 - 21:30 PRINCIPIANTI	SALA RING

BJJ	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN
SALA YOGA	20:00-21:30 AVANZATI	PRINCIPIANTI 20:00-21:30	20:00-21:30 AVANZATI	PRINCIPIANTI 20:00-21:30	20:00-21:30 UNIFICATO

SAB	VEN	GIOV	MER	MAR	LUN	BOXE TRAINING®
12:30 - 13:30	13:00 - 14:30	13:00 - 14:30	13:00 - 14:30	13:00 - 14:30	13:00 - 14:30	SALA A
	19:00 - 20:00 SALA B	18:30 - 19:30	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00	19:00 - 20:00	SALA A
		19:30 - 20:30	20:00 - 21:00	21:00 - 22:00	20:00 - 21:00	SALA A
		20:30 - 21:30	21:00 - 22:00		21:00 - 22:00	SALA A

## LUNEDÌ

SALA B	SALA PESI	SALA CYCLING
GINN.DOLCE 9:00 - 10:00	CALISTHENICS 19:00 - 20:00	LAB. OLISTICO 18:00 - 18:50
GINN.DOLCE 10:00 - 11:00	CALISTHENICS 20:00 - 21:00	INDOOR CYCLING 19:10 - 20:00
PILATES 11:00 - 12:00		
TACFIT 13:10 - 14:00		
PILATES 16:00 - 16:50		
HATA YOGA 17:00 - 17:50		
FUNCTIONAL 18:00 - 18:50		
ZUMBA 19:00 - 19:50		
TACFIT 20:00 - 20:50		

## GIOVEDÌ

SALA B	ZUMBA	SALA CYCLING
GINN.DOLCE 9:00 - 10:00	ZUMBA 19:00 - 19:50	INDOOR CYCLING 13:00 - 13:50
GINN.DOLCE 10:00 - 11:00	LAB. OLISTICO 20:00 - 20:50	INDOOR CYCLING 19:10 - 20:00
PILATES 11:00 - 12:00		
FUNCTIONAL 13:10 - 14:00		SALA YOGA
PILATES 17:00 - 17:50		FITBALL STRETCH 18:00 - 18:50
FUNCTIONAL 18:00 - 18:50		PILOGA 19:00 - 19:50

## VENERDÌ

SALA B	GINN.DOLCE	STRETCHING	PILATES	TOTAL BODY	ZUMBA
TACFIT 20:00 - 20:50	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	11:00 - 12:00	17:00 - 17:50	18:00 - 18:50
			SALA YOGA	HATA VINYASA YOGA 17:00 - 17:50	RESTORATIVE YOGA 18:00 - 18:50

## MARTEDÌ

SALA B	SALA YOGA	SALA CYCLING
GINN.DOLCE 9:00 - 10:00	PILOGA 18:00 - 18:50	INDOOR CYCLING 13:00 - 13:50
STEP DOLCE 10:00 - 11:00	FITBALL STRETCH 19:00 - 19:50	INDOOR CYCLING 19:10 - 20:00
STRETCHING 11:00 - 12:00		
FUNCTIONAL 13:10 - 14:00		
TOTAL BODY 17:00 - 17:50		
ZUMBA 18:00 - 18:50		
FUNCTIONAL 19:00 - 19:50		
LAB. OLISTICO 20:00 - 20:50		

## MERCOLEDÌ

SALA B	SALA YOGA	SALA PESI/ CYCLING
TACFIT 13:00 - 14:00	HATA VINYASA YOGA 17:00 - 17:50	LAB. OLISTICO 18:00 - 18:50
PILATES 16:00 - 16:50	RESTORATIVE YOGA 18:00 - 18:50	INDOOR CYCLING 19:10 - 20:00
STEP AVANZATO 17:00 - 17:50		CALISTHENICS 19:00 - 20:00
BODY SCULPT 18:00 - 18:50		CALISTHENICS 20:00 - 21:00
FUNCTIONAL 19:00 - 19:50		

## SABATO

SALA B	TOTAL BODY 10:30 - 11:30
--------	--------------------------