

Ginnastica - Attività sportiva Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness orario dal 18/09/2023 al 30/06/2024

<u>FITNESS</u>					
ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
7.15/8.15	Ginnastica con metodo CIRCUIT TRAINING	Ginnastica con metodo CIRCUIT TRAINING	Ginnastica con metodo CIRCUIT TRAINING	Ginnastica con metodo CIRCUIT TRAINING	Ginnastica con metodo CIRCUIT TRAINING
8.30/9.30	Ginnastica con Metodo LOOP BAND CIRCUITO		Ginnastica con Metodo QUAD TRAINING		Ginnastica con Metodo CIRCUITO FUNZIONALE
8.30/9.30		Ginnastica con metodo HATHA YOGA		Ginnastica con metodo HATHA YOGA	
9.30/10.30	Ginnastica con Metodo GAG	Ginnastica con Metodo FUNZIONALE (JUMP)	Ginnastica con Metodo TOTAL TONE UP	Ginnastica con Metodo FUSION	Ginnastica con Metodo TOTAL FAT BURNER
9.30/10.30	Ginnastica con Metodo PILATES (SALA B)	Ginnastica con Metodo ZUMBA (SALA B)	Ginnastica con Metodo YOGA (SALA B)	Ginnastica con Metodo ZUMBA (SALA B)	Ginnastica con Metodo PILATES (SALA B)
10.30/11.20	Ginnastica con Metodo POSTURALE	Ginnastica con Metodo POSTURALE MEZIERES	Ginnastica con Metodo POSTURALE	Ginnastica con Metodo POSTURALE MEZIERES	Ginnastica con Metodo POSTURALE
11.20/12.10	Ginnastica con Metodo POSTURALE		Ginnastica con Metodo POSTURALE		Ginnastica con Metodo POSTURALE
13.30/14.30		Ginnastica con Metodo TOTAL BODY		Ginnastica con Metodo TOTAL BODY	
14.30/15.30		Ginnastica con Metodo PILATES		Ginnastica con Metodo PILATES	
15.30/16.30	Ginnastica con Metodo POSTURAL-PILATES		Ginnastica con Metodo POSTURAL-PILATES		Ginnastica con Metodo POSTURAL-PILATES
16.30/17.30		Ginnastica con Metodo GAG		Ginnastica con Metodo TOTAL TONE UP	
17.00/18.00	Ginnastica con Metodo ZUMBA		Ginnastica con Metodo TRAMPOLINO		Ginnastica con Metodo ZUMBA
17.30/18.30		Ginnastica con Metodo TOTAL FAT BURNER		Ginnastica con Metodo QUAD TRAINING	
18.00/19.00	Ginnastica con Metodo FUNCTIONAL		Ginnastica con Metodo FUNCTIONAL		Ginnastica con Metodo FUNCTIONAL
18.30/19.30		Ginnastica con Metodo TOTAL BODY		Ginnastica con Metodo GAG	
19.00/20.00	Ginnastica con Metodo CROSS TRAINING		Ginnastica con Metodo CROSS TRAINING		Ginnastica con Metodo CROSS TRAINING
19.30/20.30		Ginnastica con Metodo PILATES		Ginnastica con Metodo PILATES	
20.00/21.00	Ginnastica con Metodo PREPUGILISTICA		Ginnastica con Metodo PREPUGILISTICA		Ginnastica con Metodo PREPUGILISTICA
20.30/21.30					

NON SI PUO' SVOLGERE ATTIVITA' SPORTIVA SENZA CERTIFICATO MEDICO

(LA DIREZIONE POTREBBE VARIARE ORARIO ED ATTIVITA')



**Ginnastica - Attività sportiva Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness
orario dal 18/09/2023 al 30/06/2024**

ORARIO	SABATO			DOMENICA	
09.30/10.30	<i>Ginnastica con Metodo FUNZIONALE</i>			10.00/11.00	<i>Ginnastica con Metodo TURNAZIONE</i>
10.30/11.30	<i>Ginnastica con Metodo PILATES</i>				
11.30/12.30	<i>Ginnastica con Metodo TRAMPOLINO</i>				

NON SI PUO' SVOLGERE ATTIVITA' SPORTIVA SENZA CERTIFICATO MEDICO

(LA DIREZIONE POTREBBE VARIARE ORARIO ED ATTIVITA')