

Lunedì - Venerdì	06:00 - 22:00
Sabato	09:00 - 18:00
Domenica	09:00 - 13:00

025 Società Sportiva Dilettantistica - registro CONI n° 56581 e n° 0807010 - Percorsi di ginnastica finalizzati alla salute e al fitness.

Codice sport 6 - disciplina 17. Codice sport 24 - disciplina 76. Codice sport 35 - disciplina 110-111-112-114. Codice sport 44 - disciplina 147-150. Codice sport 63 - disciplina 216-217-218-219. Codice sport 64 - disciplina 220. Codice sport 97 - disciplina 361

SALA Kick Boxing

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
17:00	KICK RAGAZZI (60')		KICK RAGAZZI (60')	KICK RAGAZZI (60')	KICK RAGAZZI (60')
18:00	KICK BOXING (60')		KICK BOXING (60')		KICK BOXING (60')
18:30		KICK BOXING (60')		KICK BOXING (60')	
19:00	KICK BOXING PRO (90')		KICK BOXING PRO (90')		KICK BOXING PRO (90')
19:30		GRAPPLING (60')			

SALA Strong

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
07:00	METABOLIC TRAINING (50') Stefano		METABOLIC TRAINING (50') Simone		METABOLIC TRAINING (50') Stefano
13:00		SPORT TRAINING (50') Francesco		SPORT TRAINING (50') Matteo	
17:30		BIKINI (50') Simone		BIKINI (50') Simone	
18:00	SPORT TRAINING (50') Simone		SPORT TRAINING (50') Francesco		SPORT TRAINING (50') Francesco
18:30		BIKINI (50') Simone		BIKINI (50') Simone	
19:00	STRONG GARAGE (90') Simone		STRONG GARAGE (90') Gian Paolo		STRONG GARAGE (90') Francesco
19:30		STRONG GARAGE (90') Stefano		STRONG GARAGE (90') Stefano	

SALA Olistica

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08:00	POSTURALE (50') Erika	PILATES (50') Giulia	POSTURALE (50') Erika	PILATES (50') Giulia	YOGA (75') Giulia	
10:00						YOGA (75') Anca
13:00	PILATES (50') Carla	POSTURALE (50') Erika	PILATES (50') Carla	POSTURALE (50') Erika		
17:30		PILATES (50') Carla		PILATES (50') Carla		
17:45	POSTURALE (50') Riccardo				POSTURALE (50') Riccardo	
18:30		PILATES (50') Carla		PILATES (50') Carla		
18:45	YOGA (75') Anca		YOGA (75') Anca			
20:00	YOGA (75') Anca		YOGA (75') Anca			

SALA Indoor Cycling

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Domenica
10:00						(50')
12:45	(50') Sissa		(50') Sissa		(50') Fabio	
18:30	(50') Fabio	(50') Sissa	(50') Fabio	(50') Sissa	(50') Alice	

SALA Calisthenics

	Martedì	Giovedì
18:30	(90') Gianmarco	(90') Gianmarco

Small Group

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10:00	Matteo	Nicolò	Matteo	Nicolò	
13:00			Francesco		Stefano
17:00	Nicolò		Francesco		
18:00	Stefano	Francesco	Stefano	Matteo	Matteo
19:00	Stefano		Pole Dance	Matteo	
20:00			Pole Dance		

I nostri corsi sono finalizzati alla propedeutica e avviamento di molte attività e discipline sportive riconosciute dal CONI. La denominazione dei corsi è indicata a puro fine tassonomico, allo scopo di consentire una migliore comprensione delle diverse metodiche di allenamento proposte. Tutte le attività sono comunque da intendersi facenti parte di quelle indicate dalla delibera del consiglio nazionale n. 1568 del 14/02/2017 e del 10/05/2017 e successive modifiche.