

# Orario corsi

## ADULTI 2022-23

### Lunedì

ORARIO	CORSO	INIZIO CORSO
9:15 - 10:15	Step Tonic	5 SETTEMBRE
18:15 - 19:00	Aerobica	5 SETTEMBRE
18:30 - 19:30	Pilates	19 SETTEMBRE
19:00 - 19:30	G.A.G.	5 SETTEMBRE
19:30 - 20:30	Kick Boxing	5 SETTEMBRE
19:30 - 21:00	Parkour	3 OTTOBRE
19:45 - 21:00	Yoga	5 SETTEMBRE
20:00 - 21:00	Calisthenics	5 SETTEMBRE

### Martedì

ORARIO	CORSO	INIZIO CORSO
9:15 - 10:15	Ginnastica Dolce	6 SETTEMBRE
18:10 - 19:10	Functional Boxing Bag	6 SETTEMBRE
18:20 - 19:20	Soft Tone	13 SETTEMBRE
19:15 - 20:15	Step Tonic	13 SETTEMBRE
19:20 - 20:30	Danza del Ventre	27 SETTEMBRE
20:30 - 21:30	Fit Boxe Energy	6 SETTEMBRE
20:30 - 21:30	Kung Fu Shaolin	6 SETTEMBRE
21:30 - 22:30	Tai Chi Ch'uan	6 SETTEMBRE

### Mercoledì

ORARIO	CORSO	INIZIO CORSO
9:30 - 10:30	Pilastretch	14 SETTEMBRE
18:15 - 19:00	Aerobica	7 SETTEMBRE
18:30 - 19:30	Pilates Avanzato	14 SETTEMBRE
19:00 - 19:30	G.A.G.	7 SETTEMBRE
19:30 - 20:30	Real Combat M.M.A.	7 SETTEMBRE
19:30 - 21:00	Parkour	28 SETTEMBRE
20:00 - 21:00	Calisthenics	7 SETTEMBRE

### Giovedì

ORARIO	CORSO	INIZIO CORSO
9:15 - 10:15	Tonificazione	8 SETTEMBRE
18:10 - 19:10	Functional Boxing Bag	8 SETTEMBRE
18:20 - 19:20	Soft Tone	15 SETTEMBRE
18:30 - 19:30	Zumba	8 SETTEMBRE
19:20 - 20:20	FitBall Tonic	15 SETTEMBRE
19:30 - 20:30	Kick Boxing	8 SETTEMBRE
19:45 - 21:00	Yoga	8 SETTEMBRE
20:30 - 21:30	Fit Boxe Energy	8 SETTEMBRE
21:00 - 22:30	Teatro Adulti	13 OTTOBRE

### Venerdì

ORARIO	CORSO	INIZIO CORSO
9:15 - 10:15	Ginnastica Dolce	9 SETTEMBRE
9:30 - 10:30	Pilastretch	16 SETTEMBRE
19:00 - 20:30	Real Combat M.M.A.	9 SETTEMBRE
19:15 - 20:45	Danza Modern Jazz	16 SETTEMBRE
20:30 - 21:30	Kung Fu Shaolin	9 SETTEMBRE
21:30 - 22:30	Tai Chi Ch'uan	9 SETTEMBRE

### Sala attrezzi e cross area

GIORNO	MATTINO	POMERIGGIO
Lunedì	9:00 - 12:00	16:30 - 21:30
Martedì	9:00 - 12:00	16:30 - 21:30
Mercoledì	9:00 - 12:00	16:30 - 21:30
Giovedì	9:00 - 12:00	16:30 - 21:30
Venerdì	9:00 - 12:00	16:30 - 21:30
Sabato	10:30 - 12:30	14:00 - 16:30

