Inizio corsi Lunedì 11 Settembre salvo dove diversamente specificato

TROVA L'ATTIVITA' E L'ORARIO PIU' ADATTO A TE

CARDIOclub
- Brucia grassi
- Tonificazione
- Dimagrimento mirato

RACE WALKER
SPINNING
MICROSTEP
PILOXING
ZUMBA
SALA CARDIOFITNESS

POWERclub
- Sviluppo muscolare
- Forza funzionale

FUNCTIONAL SPACE
BOOTCAMP
FUNCTIONAL BOXE
GINNASTICA PUGILISTICA
SALA PESI

TONICclub
- Aumento del tono
- Rimodellamento
- Brucia grassi

BODY LIGHT
PUMP
CORE
POUND
MICRO CORSI
FUNCTIONAL GAG

CENTRO Pilates
- Riequilibrio posturale
- Mobilità articolare
- Flessibilità e mobilita'

PILATES MATWORK
PILATES MACHINE

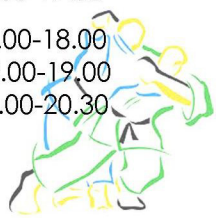
		LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
MATTINA	9.00	BODY LIGHT Federica	Centro Pilates MATWORK Virginia	BODY LIGHT Federica	Centro Pilates MATWORK Virginia	BODY LIGHT Federica	10.00 -11.00 Si alterneranno: PUMP 30 CORE 30 Alessio; PILOXING Antonella; POUND Antonella
	9.30	Functional Space Valerio	Race Walker Silvia	Functional Space Valerio	Race Walker Silvia	Functional Space Valerio	
	10.00	PUMP CORE Alessio	ZUMBA Elisa	Functional G.A.G. Alessio	ZUMBA Elisa	PUMP 30 CORE 30 Alessio	
PRANZO	13.15	PUMP CORE Alessio		Functional G.A.G. Alessio		PILOXING Antonella	
	13.15	Ginn. Pugilistica M° Nenci		Ginn. Pugilistica M° Nenci		Ginn. Pugilistica M° Nenci	
	13.30	SPINNING Silvia	Centro Pilates MATWORK Valerio	SPINNING Silvia	Centro Pilates MATWORK Valerio	SPINNING Silvia	
POMERIGGIO	16.00	Centro Pilates MATWORK Valerio	PILOXING Antonella	Centro Pilates MATWORK Valerio	PILOXING Antonella	Centro Pilates MATWORK Valerio	
	17.00	ZUMBA Mary	POUND Antonella	ZUMBA Mary	POUND Antonella	ZUMBA Mary	
	17.30	Functional BOXE Daniele	MICRO 30 UP Angela	Functional BOXE Daniele	MICRO 30 UP Angela	Functional BOXE Daniele	
	18.00	PUMP Lorna MICRO STEP	MICRO 30 Legs Angela	Functional G.A.G. Alessio	MICRO 30 Legs Angela	PUMP Lorna	
	18.00	Race Walker Silvia	Race Walker Lorna	Race Walker Silvia	Race Walker Lorna	Race Walker Silvia	
	18.15	SPINNING Riccardo		SPINNING Riccardo		SPINNING Riccardo	
	18.30	Ginn. Pugilistica Luca Tassi	MICRO 30 CORE Angela	Ginn. Pugilistica Luca Tassi	MICRO 30 CORE Angela	Ginn. Pugilistica Luca Tassi	
	18.30	Functional Space Valerio	Functional Bootcamp Outdoor Alessio	Functional Space Valerio	Functional Bootcamp Outdoor Alessio	Functional Space Valerio	
SERA	19.00	Race Walker Claudio	Race Walker Silvia	Race Walker Claudio	Race Walker Silvia	Race Walker Claudio	
	19.00	CORE LEGS UP Angela	Centro Pilates MATWORK Federica	PUMP 30 CORE 30 Gioia	Centro Pilates MATWORK Federica	POUND Antonella	
	19.00		Ginn. Pugilistica Luca Tassi		Ginn. Pugilistica Luca Tassi		
	19.30	SPINNING Riccardo		SPINNING Riccardo		SPINNING Riccardo	
	19.30	Ginn. Pugilistica Luca Tassi		Ginn. Pugilistica Luca Tassi		Ginn. Pugilistica Luca Tassi	
	20.00	MICRO STEP PUMP Gioia		PUMP 30 CORE 30 Gioia	MICRO STEP PUMP Gioia		

SCUOLA SPORT

La Scuola Sport di Judo, Pugilato e Karate, fucina di campioni con una tradizione di oltre 40 anni, già attiva nella gestione precedente, è inserita nel territorio con una storia che vanta atleti di caratura olimpionica.
Attività rivolte sia ai bambini a partire dai 4 anni, che agli adulti: **KARATE • JUDO • PUGILATO**

KARATE *M° Fasulo, M° Triglia, Ins.Tecnico Magnelli*
Mart. Giov. 1° corso (fino 11 anni) 17.30-18.30
2° corso (fino 17 anni) 18.30-19.40
3° corso (adulti) 19.45-21.15
Sabato Bambini 17.00-18.00
Ragazzi 18.00-19.00

JUDO *M° Agusta, Casoli, Sardelli, Donati*
Lun. Merc. Judo Baby (4/5 anni) 16.00-17.00
Lun. Merc. Ven. 1° corso (6/11 anni) 17.00-18.00
2° corso (12/14 anni) 18.00-19.00
3° corso (adulti) 19.00-20.30



GINNASTICA PUGILISTICA
Lun. Merc. Ven. ore 13.15 M° Nenci
ore 17.30 Ebraico (functional boxe)
ore 18.30 Tassi L., Tassi G., Casini
ore 19.30 Tassi L., Tassi G., Casini

Mart. Giov Ragazzi (10/13) 17.00-18.00 Tassi L., Casini
Bambini (5/9) 18.00-19.00 Tassi L., Casini
Amatori/Agonisti 19.00-20.00 Tassi Luca

SPECIAL CLASS

Su prenotazione. Non incluse in abbonamento open

PILATES MACHINE

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
9.30 Virginia	9.30 Valerio		9.30 Valerio	9.30 Virginia
13.30 Valerio		13.30 Valerio		13.30 Valerio
17.30 Valerio	18.00 Valerio	17.30 Valerio	18.00 Valerio	17.30 Valerio

Inizio corsi Valerio Lunedì 4 Settembre. Inizio corsi Virginia Lunedì 2 Ottobre

KINESIS

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
10.00 Federica	11.00 Silvia	10.00 Federica	11.00 Silvia	10.00 Federica
17.00 Silvia	13.00 Federica	17.00 Silvia	13.00 Federica	17.00 Silvia
			18.00 Federica	

BALLI CARAIBICI /KIZOMBA

Monica Papini
Lunedì, Mercoledì 21.15 -22.30
Inizio corsi Lunedì 2 Ottobre

ACROBATICA AEREA

Marta Albiani
Martedì, Giovedì 21.00 - 22.30 adulti
Martedì, Giovedì 15.15-16.45 dagli 8 anni