

Tutti gli Allenamenti di Attività Sportiva GINNASTICA finalizzata al Fitness e alla Salute

lunedì		martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		sabato	
9.00	<u>metodo</u> T.Body Cristina	9.00	<u>metodo</u> Pilates Cristina	9.00	<u>Interval Training</u> Barbara	9.00	<u>metodo</u> T.Body Barbara	9.00	<u>Interval Training</u> Cristina		
9.30	<u>Tai Ji Quan</u> Maurizio			10.00	<u>metodo</u> yoqa Barbara	9.30	<u>Tai Ji Quan</u> Maurizio	10.00	<u>metodo</u> Pilates Cristina		
10.30	<u>Ginn. Preventiva</u> Francesco	10.00	<u>Ginn. X Tutti</u> Cristina			10.30	<u>Ginn. Preventiva</u> Barbara				
13.30	<u>Interval Training</u> Cristina			13.30	<u>metodo</u> T.Body Cristina			13.30	<u>Interval Training</u> Cristina		
16.00	<u>CroSSEndurance</u> Roberto	17.30	<u>CroSSTraining</u> Testa			17.30	<u>CroSSTraining</u> Francesco	16.00	<u>CroSSEndurance</u> Roberto		
18.00	<u>Ginn. X Tutti</u> Barbara					18.00	<u>Ginn. Preventiva</u> Barbara	18.00	<u>metodo</u> T.Body Barbara		
18.50	<u>Interval Training</u> Barbara	19.00	<u>metodo</u> T.Body Eleonora	19.10	<u>metodo</u> Pilates Barbara	19.00	<u>metodo</u> Macumba Eleonora				
19.00	<u>CroSSEndurance</u> Roberto	20.15	<u>metodo</u> Macumba Eleonora			20.15	<u>metodo</u> T.Body Eleonora	19.00	<u>CroSSAbility</u> Roberto		
20.00	<u>CroSSTraining</u> Roberto	20.30	<u>WeightLifting</u> Testa			20.30	<u>WeightLifting</u> Francesco	20.00	<u>CroSSTraining</u> Roberto		

Arti MARZIALI

15.50	KungFu 60' - 2 over 12	16.10	Taekwon-Do Kids 4-6 50' - 2	17.00	Taekwon-Do Bamb-Cadet 7-11 60' - 2	15.50	KungFu over 12 60' - 2	16.10	Taekwon-Do Kids 4-6 50' - 2
17.00	KungFu 60' - 2 under 12	17.00	Taekwon-Do Bamb-Cadet 7-11 50' - 2	18.00	Kick Boxing Eso-Jun-Sen 60' - 2	17.00	KungFu under 12 60' - 2	17.00	Taekwon-Do Bamb-Cadet 7-11 50' - 2
		17.50	Taekwon-Do Eso-Jun-Sen 12> 50' - 2					17.50	Taekwon-Do Eso-Jun-Sen 12> 50' - 2
		18.40	Kick Boxing Eso-Jun-Sen 50' - 2					18.40	Kick Boxing Eso-Jun-Sen 50' - 2

ORARI Apertura - Lunedì>Venerdì 7.00-23.00 (Tecnico 8.00-23.00) / Sabato 8.00-20.00 (Tecnico 8.00-20.00) / Domenica 9.00-14.00

n.b.: Tutti gli orari sono soggetti a possibili variazioni

n.b. 1. L'accesso agli allenamenti è subordinato al deposito del certificato medico in originale, ai sensi del D.L. n.69 del 2013 e D.M.DEL 8/8/2014 - importante :Timbro e Firma con codice ASL

2. gli allenamenti di gruppo si attivano con un minimo di 3 persone che non abbiano svolto allenamenti precedenti.

3. E' possibile effettuare un solo allenamento di Prova al fine di valutare l'ambiente Sportivo in generale.