

SALA MACCHINE / PESI

FITNESS / WELLNESS / GINNASTICA FUNZIONALE

G.A.G. Gambe Addominali Glutei

TOTAL BODY STRONG

STEP

CROSS FUNCTIONAL

GINNASTICA POSTURALE E FUNZIONALE

CARDIO&STRETCH

STONE&STRETCH

PILATES

PILATES GARUDA (escluso dal pacchetto Fitness/wellness)

POLE DANCE

YOGA

PILATES IN GRAVIDANZA

OCR ENDURANCE TRAINING

Obstacle Course Race

INDOOR CYCLING / ENDURANCE TRAINING

Spinning @ / Endurance Training

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

ACROBATICA Associazione Etoile 9-15 anni

KUNG FU BAMBINI 7-14 anni

OCR kids motricità a circuito 9-15 anni

THAI KIDS vedi area arti marziali thailandesi 9-17 anni

AIKIDO BAMBINI 8-11 anni

CHEERLEADER 6-12 anni

ARTI MARZIALI CINESI Asd Jiao Long

KUNG FU ADULTI TongBei

ARTI MARZIALI TAILANDESI - X1 Boxing

THAY KIDS Junior dai 9 ai 12 anni

THAY KIDS Young dai 13 ai 17 anni

MUAY THAY e MMA (MIXED MARTIAL ARTS)

KICK BOXING - K1

PRIMITIVE Functional Movement, F. Training, Flying Suspend Training

ARTI MARZIALI GIAPPONESI - AIKIDO

SAUNA E BAGNO TURCO (*)

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
	9.30- 22.30	9.30 - 22.30	9.30 - 22.30	09.30 - 22.30	9.30 - 22.30	10,00 - 19,00	10,00 - 13,00
	7.00- 9.30		7.00- 9.30		7.00- 9.30		
18-set		12.40		12.40	18.10		
01-ott	18.30-19.30		18.10-19.00				
17-set	12.40	18.00		18.00	12.40		
dal 17/09		9.40		9.40			
					9.40 (ogni 15 giorni)		
	9.40		9.40				
			12.40				
			19.00-20.00 (sala dance)				
	19.30 - 20.30 avanzati		19 - 20 base 19.30 - 20.30 avanzati		19.00 - 20.00 base		
						SABATO Ore 10,00	
		19.30 - 21.00		19.30 - 21.00			
CENTRO FISPIN							
		19.00 - 20.00		(19.00 - 20.00)			
28-set					17.00 - 18.00		
17-set		17.00- 18.00		17.00 - 18.00			
10-set	17.00- 18.00		17.00 - 18.00				
11-set							
17-set	17.00 - 18.00 sala Thai				17.00 - 18.00 sala Thai		
14-set					19.00 / 19.30 - 20.30		
11-set	20.30 - 22.00 sala rossa		20.30 - 22.00 sala rossa				
11-set		17.00 - 18.00		17.00 - 18.00			
11-set		18.00 - 19.00		18.00 - 19.00			
03-set	20.00 - 21,30		20.00 - 21,30		20.00 - 21,30		
11-set		19,00 - 20,30		19,00 - 20,30			
03-set	19,00 - 20,00		19,00 - 20,00		19,00 - 20,00		
04-set		20.30 - 22.00 sala Thai		20.30 - 22.00 sala Thai			
	10.00 - 22.00	10.00 - 22.00	10.00 - 22.00	10.00 - 22.00	10.00 - 22.00	10.00 - 18.30	10.00 - 12.30