

PALINSESTO CORSI DA SETTEMBRE 2021 SEDE DI SAN MARTINO DI LUPARI

GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO
SALA SOUL	SALA POWER	SALA SOUL	SALA POWER	SALA SOUL	SALA POWER	SALA SOUL	SALA POWER	SALA SOUL	SALA POWER	SALA SOUL
8.30 – 9.10 GAG Luisa		8.30 – 9.10 TOTAL BODY Giada		8.30 – 9.10 FIT WALKING Giada		8.30 – 9.10 TABATA Giada		8.30 – 9.10 FIT WALKING Giada		
9.20 – 10.00 POSTURAL TRAINING Luisa				9.20 – 10.00 FIT 50+ Giada		9.20 – 10.00 PILATES Giada		9.20 – 10.00 FITNESS IN VOLO Giada		
12.40 – 13.20 FUNCTIONAL TRAINING Luisa D.		13.00 – 13.40 PILATES Giada				12.40 – 13.20 FUNCTIONAL TRAINING Stefano		13.00 – 13.40 PILATES Stefania		
		16.15 – 17.05 DANZA IN VOLO 8-11 anni		16.15 – 17.15 ATTIVITA' MOTORIA CON TECNICHE DI KARATE Dai 7 anni		15.45 – 16.35 DANZA CLASSICA Bambini fino ai 6 anni e ½				14.00 -16.00 YOGA GENITORI E FIGLI (appuntamento mensile, secondo sabato del mese)
				17.15 – 18.15 KALISTENICS Dai 15 anni		16.45 – 17.35 DANZA CLASSICA Bambini dai 7 anni				
18.10 – 18.50 FUNCTIONAL PILATES Luisa D.		18.30 – 19.10 FITWALKING POWER Laura								
18.55 – 19.35 ATLETICA GAG Luisa D.		19.20 – 20.00 PILATES Laura	19.00 – 19.50 *F360 Anna	19.00 – 19.40 FITWALKING POWER Fabio		19.00 – 19.40 TOTAL BODY Chiara	19.00 – 19.50 *F360 Anna	18.45 – 19.25 FUNCTIONAL PUMP Luisa D.		
19.45 – 20.35 HATHA YOGA Chiara		20:10 – 21.00 YOGA IN VOLO Giada		19.50 – 20.30 FITWALKING POWER Fabio		19.50 -20.30 POSTURAL TRAINING Chiara				
20.45 – 21.35 FLOW YOGA Chiara		21.10 – 21.50 DANCE & FITNESS Giada								

SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA



* CON ASTERISCO LE ATTIVITA' ESCLUSE DALL'OPEN