

PALINSESTO CORSI DA FEBBRAIO 2022 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 D.		8.30 – 9.10 TOTAL BODY Giada		8.30 – 9.10 FIT WALKING Laura		8.30 – 9.10 TABATA Giada		8.30 – 9.10 FIT WALKING Luisa D.		
9.20 – 10.00 POSTURAL TRAINING Luisa D.				9.20 – 10.00 FIT 50+ Laura		9.20 – 10.00 PILATES Giada		9.20 – 10.00 PILATES IN VOLO Luisa D.		
					10.00 – 11.00 *AUSER – ANZIANI Stefano					
12.40 – 13.20 FUNCTIONAL TRAINING METABOLICO Stefano		13.00 – 13.40 PILATES Giada		12.30 – 13.10 *GINNASTICA IPOPRESSIVA Giada				13.00 – 13.40 PILATES Stefania		
				13.15 – 13.55 TOTAL BODY METABOLICO Giada						
		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				14.30 -15.45 *YOGA GENITORI E FIGLI (appuntamento mensile, secondo sabato del mese)
						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 – 19.50 HATHA YOGA 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				
		21.10 – 21.50 DANCE & FITNESS Marta								

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA



* CON ASTERISCO LE ATTIVITA' ESCLUSE DALL'OPEN