



**CORSI FITNESS E DANZA
2023
SALA FITNESS**

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08:30- 09:30	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	PILATES (Giorgia)	TOTAL BODY * (Jessica)	PILATES (Giorgia)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	
09:30-10:30		PILATES (Giorgia)		PILATES (Giorgia)		
10:30-11:30	TOTAL BODY (Simone)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	TOTAL BODY (Simone)	GINNASTICA DOLCE* (Jessica)	TOTAL BODY (Simone)	
11:30-12:30	POWER TONE* (Pamela)		STRETCHING TONE* (Pamela)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	POWER TONE* (Pamela)	
11:30-13:00		SYNCHRO LATIN INTERMEDIO (NataliaTitova)				
12:30-13:30	HATHA YOGA* (Claudia)		HATHA YOGA* (Claudia)	GINNASTICA POSTURALE * (Simone M.)	HATHA YOGA* (Claudia)	
13:00-14:00						AGONISTI NUOTO
13:30-14:30	PILATES (Giorgia)		PILATES (Giorgia)		TOTAL BODY (Giorgia)	
14:00-15:00						VINYASA YOGA (Simonetta)
16:45-17:30				DANZA CREATIVA 4-6 anni (Francesca)		
17:00-17:45		PILATES (Giorgia)			PILATES* (Giorgia)	
17:00-18:00			AGONISTI NUOTO			
17:30-18:30						
18:00-19:00	TOTAL BODY (Fabio)	TOTAL BODY (Federica)	TOTAL BODY (Fabio)			
18:30-19:30				VINYASA YOGA (Simonetta)		
19:00-20:00	CHÉVEREDANCE (Anthony)	SYNCHRO LATIN PRINCIPIANTE (NataliaTitova)			CHÉVEREDANCE (Anthony)	
20:30-21:45		TANGO ARGENTINO (Mario e Natascia)				

E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE dei CORSI con l'ASTERISCO.
Si prega di contattare, tramite WHATSAPP, direttamente l'istruttore o istruttrice.

*** INIZIO CORSO AL RAGGIUNGIMENTO DI UN NUMERO MINIMO DI 3 PERSONE**

LEZIONE RISERVATA AI SOCI DEL CIRCOLO

LEZIONE GRATUITA PER I SOCI DEL CIRCOLO

PER INFO ED ISCRIZIONI CONTATTARE LA SEGRETERIA SPORTIVA 3932157289 - email: tennis@anticotiroavolo.it