



**CORSI FITNESS E DANZA
2023-2024
SALA FITNESS**

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08:00-09:10			HATHA YOGA* (Claudia)			
08:30- 09:20	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)				GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	
08:35- 09:25		PILATES (Giorgia)		PILATES (Giorgia)		
09:10-10:20						VINYASA YOGA* (Simonetta)
09:30-10:20		PILATES (Giorgia)	GAG* (Jessica)	PILATES (Giorgia)	GAG* (Jessica)	
10:30-11:20	TOTAL BODY (Simone)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	TOTAL BODY (Simone)	TOTAL BODY* (Jessica)	TOTAL BODY (Simone)	GINNASTICA POSTURALE (Pamela C.)
11:30-12:20	POWER TONE (Pamela)		STRETCHING TONE (Pamela)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	POWER TONE (Pamela)	
11:30-13:00		SYNCHRO LATIN INTERMEDIO (NataliaTitova)				AFFITTO SALA
13.30-14.20	PILATES (Giorgia)		PILATES (Giorgia)		TOTAL BODY (Giorgia)	
13:30-14:40		VINYASA YOGA* (Simonetta)		HATHA YOGA* (Claudia)		
16:30-18:00				PROGETTO AIPD		
16:45-17:30			DANZA CREATIVA 4-6 anni (Francesca)			
17:00-17:45	PANCAFIT* (Fabio)				PANCAFIT* (Fabio)	
18:00-18:50	TOTAL BODY (Fabio)	TOTAL BODY (Federica)	TOTAL BODY (Fabio)		TOTAL BODY* (Fabio)	
18:30-19:40				VINYASA YOGA (Simonetta)		
19:00-19:50	CHÉVEREDANCE (Anthony)		CHÉVEREDANCE (Anthony)		CHÉVEREDANCE (Anthony)	
19:00-20:30		AFFITTO SALA				
19:40-21.10				AFFITTO SALA		
20:00-22:00	KICK BOXING (Diego)		BOXE (Diego)		KRAV MAGA (Diego)	
20:30-21:45		TANGO ARGENTINO (Mario e Natascia)				

**E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE dei CORSI tramite la SEGRETERIA del NUOTO AL 3205537013.
PER I CORSI con l'ASTERISCO la PRENOTAZIONE va fatta tramite l'istruttore o l'istruttrice**

*** INIZIO CORSO AL RAGGIUNGIMENTO
DI UN NUMERO MINIMO DI 4 PERSONE**

LEZIONE GRATUITA PER I SOCI DEL CIRCOLO

PER INFO ED ISCRIZIONI CONTATTARE LA SEGRETERIA DEL NUOTO 3205537013 - email: nuoto@anticotiroavolo.it