



CORSI FITNESS 2025-2026

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08:30-09:20	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)		FITBALL (Valeria)		GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	
08:35-09:25		PILATES (Giorgia)		PILATES (Giorgia)		
09:30-10:20	GINNASTICA (Valeria)	PILATES (Giorgia)	GINNASTICA (Valeria)	PILATES (Giorgia)	GINNASTICA (Valeria)	
10:00-10:50						GINNASTICA POSTURALE (Pamela C.)
10:30-11:20	TOTAL BODY (Simone)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	TOTAL BODY (Simone)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	TOTAL BODY (Simone)	
11:00-12:10						VINYASA YOGA (Simonetta)
11:30-12:20	POWER TONE (Pamela)		POWER TONE (Pamela)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	POWER TONE (Pamela)	
13:30-14:20	PILATES (Giorgia)	TOTAL BODY (Pamela C.)	PILATES (Giorgia)	TOTAL BODY (Pamela C.)	PILATES (Giorgia)	
15:00-15:50		ABS - GAG (Ademaro)		AG concentrato (Ademaro)		
15:15-16:25	POWER YOGA (Raffaella)		POWER YOGA (Raffaella)			
16:45-17:30		VINYASA YOGA (Manola)		VINYASA YOGA (Manola)		
17:00-17:50	STRETCHING (Ademaro)		ABS - GAG (Ademaro)		STRETCHING (Ademaro)	
17:40-18:30				PILATES (Giorgia)		
18:00-18:50	TOTAL BODY (Fabio)	TOTAL BODY (Federica)	TOTAL BODY (Fabio)		TOTAL BODY (Fabio)	
19:00-19:50	CHÉVEREDANCE (Anthony)	VINYASA YOGA (Simonetta)	CHÉVEREDANCE (Anthony)		CHÉVEREDANCE (Anthony)	

ABS- GAG = Addome Braccia Spalle - Gambe Addome Glutei
AG = Addome Glutei

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

LEZIONE GRATUITA PER I SOCI DEL CIRCOLO CON
ACCESSO FINO AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO
MASSIMO DI CAPIENZA DELLA SALA

ATTENZIONE
IL PLANNING DEI CORSI HA VALENZA MENSILE.
IL CIRCOLO ANTICO TIRO A VOLO ASD E' AUTORIZZATO ALLA CHIUSURA DEI CORSI
CHE NON RAGGIUNGERANNO UN NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI