



CORSI FITNESS 2025-2026

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08:30-09:20	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)		TOTAL BODY (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)	
11:30-12:20	POWER TONE (Pamela)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	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)	
17:00-17:50	STRETCHING E MOBILITY (Ademaro)				STRETCHING E MOBILITY (Ademaro)	
17:30-18:20				PILATES (Giorgia)		
18:00-18:50	TOTAL BODY (Fabio)	TOTAL BODY (Federica)	TOTAL BODY (Fabio)		TOTAL BODY (Fabio)	
18:20-19:10				TOTAL BODY (Jessica)		
19:00-19:50	CHÉVEREDANCE (Anthony)	TOTAL BODY (Ademaro)	CHÉVEREDANCE (Anthony)		CHÉVEREDANCE (Anthony)	
19:10-20:00				TOTAL BODY (Ademaro)		

*AG = Addome Glutei

**ABS- GAG = Addome Braccia Spalle - Gambe 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
II CIRCOLO ANTICO TIRO A VOLO ASD E' AUTORIZZATO ALLA CHIUSURA DEI CORSI
CHE NON RAGGIUNGERANNO UN NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI**