

ORARIO CORSI

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ		
Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3	Sala F1	Sala F2	Sala F3
9.30 ^ Soft Gym		9.00 ^ Pancafit	9.30 ^ Postural Tone	10.00 ^^ Schiena Libera		9.30 ^^ Fitpilates		9.00 ^ Pancafit			9.30 ^ Pancafit	9.10 ^ Total Body Soft	9.00 ^^ Yoga	
10.30 ^^ Step&Tone		10.00 ^ Pancafit	10.30 ^^^ Zumba			10.30 ^^ Step&Tone		10.00 ^ Pancafit		10.30 ^ Total Body		10.00 ^^ Posturale	10.00 ^^ Schiena Libera	
		11.00 ^ Pancafit										11.00 ^^^ Zumba		
13.00 ^^ TBW			13.00 ^^^ Strong	13.00 ^^ Schiena Libera		13.00 ^^ Body Circuit		12.30 ^ Pancafit		13.00 ^^^ Funzionale		13.00 ^^ TBW		
14.30 ^^ Total Body										14.30 ^^ Total Body				
15.30 Ginnastica Artistica Avanzato	16.00 ^^^ Zumba			15.30 Danza Intermedio 2		16.15 Gioco Danza 1	16.30 ^^ Fitpilates		15.30 Ginnastica Artistica Avanzato			15.15 Danza Intermedio 2		
16.30 Ginnastica Artistica Base	17.00 ^^ Schiena Libera		17.00 ^^ Total Pump	16.30 Danza Propedeutica	17.00 Hip Hop Kids	17.15 Gioco Danza 2			16.30 Ginnastica Artistica Base	17.00 ^^ TBW		16.30 Danza Propedeutica	17.00 Hip Hop Kids	
17.30 Ginnastica Artistica Intermedio				17.30 Danza Intermedio 1					17.30 Ginnastica Artistica Intermedio			17.30 Danza Intermedio 1		
18.30 ^^ Pilates	18.00 ^^ Total Body	17.30 ^ Pancafit			18.00 Hip Hop Junior	18.30 ^^ TBW	18.00 ^^ Body Circuit	17.30 ^ Pancafit	18.30 ^^^ Zumba Step	18.30 ^^ Postural Pilates	18.00 ^ Pancafit	18.30 ^^ Pilates	17.30 ^^^ Aerodance	18.00 Hip Hop Junior
19.30 ^^ TBW	19.00 ^^^ Strong	18.30 ^ Pancafit	19.00 ^^^ Zumba	18.30 ^^ Schiena Libera		19.30 ^^ Pilates	20.00 ^^^ Body Balance		19.30 ^^ Body Circuit	19.30 Danza Contemporanea Avanzato	20.00 ^^^ Yoga	19.30 ^ Funzionale	18.30 ^^ Schiena Libera	
	20.00 Danza Contemporanea Avanzato		20.00 ^ Funzionale	19.30 ^^ Postural Pilates		20.30 Danza Contemporanea Adulti								

POSTURALE E BENESSERE	BASSA	^ BASSA	Club Arcella		NB I CORSI SI ATTIVANO CON UN MINIMO DI N° 6 PARTECIPANTI
DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE	MEDIA	^^ MEDIA			NB I CORSI CON MEDIA MENSILE INFERIORE A N° 12 PARTECIPANTI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI DI TIPOLOGIA E ORARIO O ESSERE SOSPESI
PRESTAZIONE E AGONISMO	ELEVATA	^^^ ELEVATA			

Nel rispetto della metodologia dell'allenamento, dei partecipanti al corso e della professionalità dell'insegnante, si invitano i soci a rispettare l'orario di entrata ed uscita dalle lezioni
 I corsi del WEEKEND si svolgeranno il SABATO e la DOMENICA ore 11.00 secondo calendario esposto alla reception