



ORARIO CORSI IN VIGORE DAL 15 APRILE 2024



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
		9.00 ^ Pancafit						9.00 ^ Pancafit						
9.30 ^ Soft Gym		10.00 ^ Pancafit	9.30 ^ Postural Tone	10.00 ^^ Schiena Libera		9.30 ^^ Fitpilates		10.00 ^ Pancafit			9.30 ^ Pancafit	9.10 ^ Total Body Soft	9.00 ^^ Yoga	
10.30 ^^ Step&Tone		11.00 ^ Pancafit	10.30 ^^^ Zumba			10.30 ^^ Step&Tone			10.30 ^ Total Body		10.30 ^ Pancafit	10.00 ^^ Posturale	10.00 ^^ Schiena Libera	
												11.00 ^^^ Zumba		
13.00 ^^ TBW				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 Art. Avanz.			15.30 Danza Interm.2				15.30 Hip Hop		15.30 Ginnastica Art. Avanz.					
16.30 Ginnastica Art. Base	16.00 ^^^ Zumba		16.30 Danza Proped.		16.45 Hip Hop Kids	16.15 Gioco Danza	16.30 ^^ Fitpilates		16.30 Ginnastica Art. Base		17.00 ^^ TBW	16.30 Danza		16.45 Hip Hop Kids
17.30 Ginnastica Art. Interm.	17.00 ^^ Schiena Libera		17.30 Danza Interm.1	17.00 ^^ TBW		17.15 Gioco Danza			17.30 Ginnastica Art. Interm.			17.30 Danza		
		17.30 ^ Pancafit						17.30 ^ Pancafit					17.30 ^^^ Aerodance	
18.30 ^^ Pilates	18.00 ^^ Total Body	18.30 ^ Pancafit		18.30 ^^ Schiena Libera		18.30 ^^ Total Body Ball	18.00 ^^ TBW		18.30 ^^^ Zumba Step	18.00 Danza Intermedio	18.30 ^ Pancafit	18.30 ^^ Pilates	18.30 ^^ Schiena Libera	
19.30 ^^ TBW	19.00 ^^^ Strong	19.30 ^^^ Yoga	19.00 ^^^ Zumba		19.00 ^^ Postural Pilates	19.30 ^^ Pilates			19.30 ^^ Body Circuit	19.00 ^^ Postural Pilates		19.30 ^ Funzionale		
20.30 Danza Adulti			20.00 ^ Funzionale	20.00 Danza Avanzato		20.30 Danza Adulti	20.00 ^^^ Body Balance			20.00 Danza Avanzato	20.00 ^^^ Yoga			

POSTURALE E BENESSERE	BASSA
DIMAGRIMENTO E TONIFICAZIONE	MEDIA
PRESTAZIONE E AGONISMO	ELEVATA

Intensità

Coordinazione

^	BASSA
^^	MEDIA
^^^	ELEVATA

Club Arcella



NB I CORSI SI ATTIVANO CON UN MINIMO DI N° 6 PARTECIPANTI
 NB I CORSI CON MEDIA MENSILE INFERIORE A N° 12 PARTECIPANTI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI DI TIPOLOGIA E ORARIO O ESSERE SOSPESI

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