ORARIO CORSI IN VIGORE DAL 6 NOVEMBRE 2023

LUNEDI'

Sala F1	Sala F2	Sala F3
9,30 ^ Soft Gym		9,00 ^ Pancafit
10,30 ^^ Step&tone		10,00 ^ Pancafit
		11,00 ^ Pancafit
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
13,00 ^^ TBW		
14,30 ^^ Total body		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
15,30 Ginnastica art		
16,30 Ginnastica art	16,00 Zumba	
17,30 Ginnastica art	17,00 ^^ Schiena lib	
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
		17,30 ^ Pancafit
18,30 Pilates	18,00 Total body	18,30 ^ Pancafit
19,30 TBW	19,00 Strong	19,30 ^^^ Yoga
20,30 Danza adulti		

MARTEDI'

Sala F1	Sala F2	Sala F3
9,30 Postural tone	10,00 ^^ Schiena lib	
10,30 ^^^ Zumba		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
	13,00 ^^ Schiena lib	
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
15,30 Danza Intermedio 2		
16.30 Danza Propedeutico	17,00 ^^ TBW	16,45 Hip Hop kids
17.30 Danza Intermedio 1		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
	18,30 ^^ Schiena lib	
19,00 ^^^ Zumba		19,00 Postural pilates
20.00 Funzionale	20,00 Danza avanz	

MERCOLEDI'

Sala F1	Sala F2	Sala F3
9,30 ^^ Zumba gold		9,00 ^ Pancafit
10,30 ^^ Step&tone		10,00 ^ Pancafit
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
13,00 ^^ Body circuit		12,30 ^ Pancafit
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
	15,30 Hip Hop	
16,15 Gioco danza	16,30 ^^ Fitpilates	
17,15 Gioco danza		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
		17,30 ^ Pancafit
18.30 Total body ball	18,00 TBW	
19,30 Pilates	20,00 ^^ Body Balance	
20,30 Danza adulti		

GIOVEDI'

Sala F1	Sala F2	Sala F3
		09,30 ^ Pancafit
10,30 ^ Total body		10,30 ^ Pancafit
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
13,00 ^^ Funzionale		
14,30 ^^ Total body		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
15,30 Ginnastica art		
16.30 Ginnastica art	17,00 ^^ TBW	
17.30 Ginnastica art		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
	18,00 Danza interm	
18,30 Zumba step	19,00 Postural pilates	18,30 ^ Pancafit
19,30 Body circuit	20,00 Danza avanz	20,00 ^^^ Yoga

VENERDI'

Sala F1	Sala F2	Sala F3
9,10 ^^ Total Body Soft	9,00 ^^ Yoga	
10,00 ^^ Posturale	10,00 ^^ Schiena lib	
11,00 ^^^ Zumba		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
13,00 ^^ TBW		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
16.30 Danza		16,45 Hip Hop Kids
17.30 Danza		
Sala F1	**Sala F2**	**Sala F3**
	17,30 Aerodance	
18,30 Pilates	18,30 ^^ Schiena lib	
19,30 Funzionale		

POSTURALE E BENESSERE
DIMAGRIMENTO E TONIICAZIONE
PRESTAZIONE E AGONISMO

Intensità	
	BASSA
	MEDIA
	ELEVATA

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 weekwnd si svolgeranno secondo calendario