

# ORARIO 1° TRIMESTRE 2021/2022

	SALA 1		SALA 2		SALA 3				
LUNEDI'	17.00-17.55	HIP HOP	Valentina	17.00-17.50	TABATA <b>NEW</b>	Micky	18.30-19.30	CALISTHENICS	Giovanni
	18.00-18.50	POSTURALE	Roby M.	18.00-18.45	ELASTIC GYM	Roby L.	19.30-20.30	CALISTHENICS	Giovanni
	19.00-19.50	CONTROLOGY PILATES	Roby L.	18.55-19.40	FUNZIONALE	Micky	PAUSA PRANZO		
	20.00-21.00	JKD SILAT	Alessio	19.45-21.05	INDOOR CYCLING WORKOUT	Marco	10.45-11.30	Attività in definizione	
	21.30-22.30	RIPASSO CARAIBICHE LIBERO		21.15-22.15	TANGO INTENSO	Mario/Lina	11.45-12.30	Attività in definizione	
						12.45-13.30	Attività in definizione		
MARTEDI'	SALA 1		SALA 2		SALA 3				
	17.00-17.45	Attività in definizione		17.15-18.00	TABATA <b>NEW</b>	Gianni	18.30-19.30	CALISTHENICS	Alessandro
	18.00-19.00	KARATE Bambini	Mario	18.30-19.15	SUPER JUMP	Greta	19.30-20.30	CALISTHENICS	Alessandro
	19.00-20.00	KARATE Adulti	Mario	19.20-20.05	TONIFICAZIONE	Greta	PAUSA PRANZO		
	20.10-20.55	CONTROLOGY PILATES	Cristina	20.10-21.10	INDOOR CYCLING	Biagio			
21.10-22.10	SALSA-BACHATA Principianti	Ale/Marco	21.30-22.30	DANZA ORIENTALE adulti*	Sara Jasmine				
MERCOLEDI'	SALA 1		SALA 2		SALA 3				
	17.00-17.45	DANZA ORIENTALE bambini *	Sara Jasmine	17.00-17.50	TABATA <b>NEW</b>	Michy	18.30-19.30	CALISTHENICS	Giovanni
	18.00-18.45	Attività in definizione		18.00-18.50	POSTURALE	Michy	19.30-20.30	CALISTHENICS	Giovanni
	19.00-19.45	FUNZIONALE	Gianni	19.00-20.00	INDOOR CYCLING	Marco	PAUSA PRANZO		
	20.00-21.00	JKD SILAT	Alessio	20.15-21.15	SALSA-BACHATA principianti <b>NEW*</b>	Enzo	8.30-9.30	RISVEGLIO MUSCOLARE <b>NEW</b>	Greta
	21.15-22.15	SALSA /BACHATA oro	Enzo	21.15-22.30	MODERN CONTEMPORARY <b>NEW*</b>	Alice	10.45-11.30	Attività in definizione	
22.15-23.15	ESPRESSIONE Corporea	Enzo				11.45-12.30	Attività in definizione		
			19.10-20.00	FUNZIONALE OUTDOOR (esterno)	Michy	12.45-13.30	POSTURALE	Roby L.	
GIOVEDI'	SALA 1		SALA 2		SALA 3				
	17.00-18.00	DANZA GIOCO	Silvia	17.10-17.55	TABATA <b>NEW</b>	Gianni	18.30-19.30	CALISTHENICS	Alessandro
	18.15-19.15	JUJUTSU	Marco	18.00-18.45	POSTURALE	Roby M.	19.30-20.30	CALISTHENICS	Alessandro
	19.30-20.15	CONTROLOGY PILATES	Cristina	19.00-19.45	SUPER JUMP	Greta			
	20.30-21.30	PREAVANZATO SALSA-BACHATA	Marco/Stefy	20.00-21.00	INDOOR CYCLING	Biagio	PAUSA PRANZO		
21.30-22.30	PRINCIPIANTI SALSA-BACHATA	Gianlu/Stefy	21.15-22.15	LADY STYLE <b>NEW</b>	Alessandra				
VENERDI'	SALA 1		SALA 2		SALA 3				
	17.00-17.55	Attività in definizione		17.00-18.00	HIP-HOP	Valentina	18.30-19.30	CALISTHENICS	Giovanni
	18.00-19.00	KARATE Bambini	Mario	18.05-18.50	TABATA <b>NEW</b>	Michy	19.30-20.30	CALISTHENICS	Giovanni
	19.00-20.00	KARATE Adulti	Mario	19.00-19.45	FUNZIONALE	Gianni/Micky	PAUSA PRANZO		
	20.30-21.30	SALSA-BACHATA Intermedio 2	Enzo	20.00-21.00	MODERN CONTEMPORARY <b>NEW*</b>	Alice	10.45-11.30	Attività in definizione	
21.30-22.30	LET'S FUN	Enzo	21.15-***	Attività in definizione		11.45-12.30	Attività in definizione		
						12.45-13.30	CONTROLOGY PILATES	Roby L.	

ATTIVITA' SVOLTA AL PARCO DI VIA FRATELLI BANDIERA

\* LEZIONI DI DANZA ORIENTALE PARTIRANNO IL 21/09 e IL 22/09

\* LEZIONI DI MODERN CONTEMPORARY PARTIRANNO IL 01/10

\* LEZIONI DI SALSA E BACHATA PRINCIPIANTI PARTIRANNO IL 06/10