

ORARI E PREZZI SPORT E PALESTRA

CORSO	GIORNO	ORARIO	1 MESE	3 MESI	10 MESI	DATA PARTENZA
Arti circensi (3-5)	LUN	16:45-17:30	35	90	250	24 settembre
Arti circensi (6-11)	LUN	17:35-18:30	35	90	250	24 settembre
Burlesque Intermedio	LUN	21:00-22:15	40	105	300	3 settembre
Burlesque Principianti	LUN	20:40-21:55	40	105	300	3 settembre
Bioenergetica 1	GIO	10:00-11.00	35	90	250	20 settembre
Bioenergetica 2	LUN	19:40-20:35	35	90	250	17 settembre
Brucia Grassi Tabata*	LUN-MER	15:30-16:30	35	90	250	3 settembre
Calisthenics 1	MAR-GIO	17:30-19.00	VEDI PER. TRAINER			4 settembre
Calisthenics 2	LUN-MAR-MERC-GIO-VEN	19:00-20.30	VEDI PER. TRAINER			4 settembre
Calisthenics 3	SAB	10:30-13:00	VEDI PER. TRAINER			8 settembre
Capoeira	LUN-MER	20:40-21:35	50	135	400	3 settembre
Capoeira bambini	MAR	16:40-17:35	35	90	250	11 settembre
Crossfit 1	LUN-VEN	18:00-20:00	VEDI PER. TRAINER			3 settembre
Crossfit 2	LUN-MER-VEN	09:00-10:00	VEDI PER. TRAINER			3 settembre
Crossfit 3	LUN-MER-VEN	13:00-14:00	VEDI PER. TRAINER			3 settembre
Crossfit 4	MAR-GIO	10:00-11:00	VEDI PER. TRAINER			3 settembre
Danza Classica Intermedi	LUN-VEN	18:40-19:35	45	120	350	10 settembre
Danza Classica Principianti	LUN-GIO	16:40-17:35	45	120	350	10 settembre
Danza Classica Avanzati	MAR-VEN	15:10-16:40	60	165	500	11 settembre
Danza Classica Principianti Adulti	MER-VEN	11:30-12:45	60	165	500	12 settembre
Danza Contemporanea adulti	SAB	15.00-16.30	40	105	300	8 settembre
Danza Giocodanza 1	SAB	10:00-11:00	30	75	200	15 settembre
Danza Giocodanza 2	MER-VEN	16:40-17:35	45	105	350	12 settembre
Danza Moderna Hip Hop	LUN-GIO	17:40-18:35	45	120	350	10 settembre
Danza Propedeutica	MER-VEN	17:40-18:35	45	120	350	12 settembre
Danze Popolari	VEN	21:00-22:30	35	30	250	21 settembre
Danza Ventre Intermedi	GIO	21:00-22:15	40	105	300	13 settembre
Danza Ventre Principianti Adulti	GIO	20:40-21:55	40	105	300	13 settembre
Danza Ventre Principianti Junior	VEN	16:40-17:35	35	90	250	14 settembre
Danza Video Dance	LUN-GIO	15:30-16:30	45	120	350	10 settembre
Difesa Personale	MAR-GIO	21:00-22:15	45	120	350	4 settembre
Fitness Aerobica*	LUN-MAR-MER-GIO-VEN	09:30-18:30	40	35	300	3 settembre
Fitness base	LUN-SAB	09:00-22:30	30	75	200	3 settembre
Flamenco	VEN	20:00-21:00	40	105	300	28 settembre
Functional Training*	MAR-GIO	16:30-17:30	45	105	350	3 settembre
Ginnastica Dimagrante	MAR-GIO	11:30-12:30	45	105	350	4 settembre
Ginnastica Dimagrante	LUN-MER	17:30-18:30	45	105	350	4 settembre
Judo	MER-VEN	16:40-17:35	45	120	350	12 settembre
Karate 1 - 4-7 anni (Bianche/Gialle)	MAR-GIO	16:40-17:35	45	120	350	11 settembre
Karate 2 - 8-11 (Gialle/Verdi)	MAR-GIO	17:40-18:35	45	120	350	11 settembre
Mammait Post (0-2)	MAR-GIO	14:30-15:30	50	135	400	25 settembre
Mammait Pre (0)	MAR-GIO	15:30-16:30	50	135	400	25 settembre
Metabolica 1	MAR-GIO	09:00-10:00	50	45	400	3 settembre
Metabolica 2	MAR-GIO	17:00-18:00	50	45	400	3 settembre
Parkour 1 (10-14)	MAR-GIO	16:40-17:35	45	120	350	25 settembre
Parkour 2 (6-9)	MAR-GIO	17:40-18:35	45	120	350	25 settembre
Parkour Adulti	MAR-GIO	19:00-20:45	50	135	400	25 settembre
Personal trainer 1V	SU APPUNTAMENTO		35	90	250	3 settembre
Personal trainer 2V	SU APPUNTAMENTO		50	135	400	3 settembre
Personal trainer 3V	SU APPUNTAMENTO		60	165	500	3 settembre

Pilates 1	LUN-GIO	11:30-12:30	45	120	350	3 settembre
Pilates 2	MER-VEN	10:30-11:30	45	120	350	5 settembre
Pilates 3	LUN-MER	17:40-18:35	45	120	350	3 settembre
Pilates 4	LUN-MER	19:35-20:30	45	120	350	3 settembre
Pilates 5	MAR-GIO	19:35-20:30	45	120	350	4 settembre
Pilates 6	MER-VEN	12:30-13:30	45	120	350	5 settembre
Pilates 7	MAR-GIO	18:40-19:35	45	120	350	4 settembre
Pilates 8	MER-VEN	11:30-12:30	45	120	350	5 settembre
Pilates 9	LUN-MER	18:40-19:35	45	120	350	3 settembre
Pilates 10	SAB	11:15-12:30	35	90	250	8 settembre
Pole Dance 1	VEN	17:40-18:35	40	105	300	7 settembre
Pole Dance 2	VEN	18:40-19:35	40	105	300	7 settembre
Pole Dance 3	VEN	19:40-20:35	40	105	300	7 settembre
Posturale 1	LUN-GIO	9:30-10:30	45	120	350	3 settembre
Posturale 2	MER-VEN	9:30-10:30	45	120	350	5 settembre
Posturale 3	LUN-GIO	10:30-11:30	45	120	350	3 settembre
Posturale 4	LUN-MER	16:40-17:35	45	120	350	3 settembre
Posturale 5	LUN-MER	18:40-19:35	45	120	350	3 settembre
Posturale 6	MAR-GIO	18:40-19:35	45	120	350	4 settembre
Posturale 7	LUN-GIO	12:30-13:30	45	120	350	3 settembre
Posturale 8	SAB	10:00-11:15	35	90	250	8 settembre
Power Pilates*	MAR-GIO	14:30-15:30	35	90	250	3 settembre
Qi Gong	SAB	10:00-11:30	40	105	300	8 settembre
Reggaeton	MER	19:35-20:40	40	105	300	19 settembre
Rock'n'roll principianti	VEN	20:40-21:55	40	105	300	21 settembre
Rock'n'roll avanzato	VEN	21:30-22:45	40	105	300	21 settembre
Salsa Principianti	LUN	20:40-21:55	40	105	300	17 settembre
Salsa Intermedi Liv1	MER	20:40-21:55	40	105	300	19 settembre
Salsa Intermedi Liv2	MER	21:30-22:45	40	105	300	19 settembre
Swing 2 Intermedi	MAR	21:30-22:45	40	105	300	18 settembre
Swing 1 Princip.	MAR	20:40-21:55	40	105	300	18 settembre
Swing 4 Princp.	MER	20:40-21:55	40	105	300	19 settembre
Swing Charleston/Jazz Step	MER	21:30-22:45	40	105	300	19 settembre
Tai Chi Chaun Intermed.	MER	18:40-19:35	40	105	300	5 settembre
Tai Chi Chaun Princip.	MER	19:40-20:35	40	105	300	5 settembre
Tango	MAR	20:30-21:30	45	120	350	2 ottobre
Tango Intensivo	MAR	20:30-23:00	60	165	500	2 ottobre
Tone Up*	LUN-MER	10:30-11:30	35	90	250	3 settembre
Tonificazione-GAG 2	LUN-GIO	19:35-20:30	40	105	300	3 settembre
Tonificazione-GAG 1*	LUN-GIO	14:30-15:30	35	90	250	3 settembre
Tonificazione Total Body*	LUN-MER	13:00-14:00	35	90	250	3 settembre
Total Body*	MAR-GIO	09:30-10:30	30	75	200	3 settembre
Yoga 1	MAR	10:00-11:15	35	90	250	11 settembre
Yoga 2	MAR	19:40-20:55	35	90	250	11 settembre
Yoga 3	MER	11:30-12:45	35	90	250	12 settembre
Yoga 4	GIO	19:40-20:55	35	90	250	13 settembre
Yoga 5	VEN	10:00-11:15	35	90	250	13 settembre
Yoga 6	VEN	18:45-20:00	35	90	250	13 settembre
Yoga 7	SAB	11:00-12:15	35	90	250	8 settembre
Yoga 8	VEN	17:20-18:35	35	90	250	26 novembre
Yoga bambini	MAR	17:40-18:35	35	90	250	18 settembre
Zumba 1	MAR-GIO	18:40-19:35	40	105	300	4 settembre
Zumba 2*	MER-VEN	10:30-11:30	35	90	250	5 settembre
ISCRIZIONE 15€ (Settembre 2018 - Agosto 2019)			Pacchetto allenamento personalizzato			
* inclusi nell'abbonamento Fitness Aerobico			1h	10h		
			30€	25€		
Certificato medico obbligatorio (entro 10 giorni dall'iscrizione)						
Gli istruttori di sala saranno disponibili nei seguenti orari:						
LUN-MER 9.30-10.30; 11.30-13.00; 14.00-15.30; 16.30-20.30						
MAR-GIO 10.30-11.30; 12.30-14.30; 15.30-16.30; 17.30-20.30			SAB 9.30-13.30			