



CALENDARIO CORSI E ORARI

Orario Segreteria : Lunedì - Venerdì 09.00 / 23.00 , Sabato 09.00 / 20.00

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.00 10.00	Crossfit (09.00 - 09.55)	Metabolica (09.00 - 09.55)	Crossfit (09.00 - 09.55)	Metabolica (09.00 - 09.55)	Crossfit (09.00 - 09.55)	
	Posturale (09.30 - 10.25)		Posturale (09.30 - 10.25)	Posturale (09.30 - 10.25)	Posturale (09.30 - 10.25)	
		Total Body * (09.30 - 10.25)		Total Body * (09.30 - 10.25)		Qi Gong (10.00 - 11.15)
		Hatha Yoga (10.00 - 11.15)			Hatha Yoga (10.00 - 11.15)	Hatha Yoga (10.00 - 11.15)
10.00 11.30	Tone Up * (10.30 - 11.25)	Crossfit (10.00 - 10.55)	Tone Up * (10.30 - 11.25)	Crossfit (10.00 - 10.55)	Tone Up * (10.30 - 11.25)	Crossfit (10.00 - 10.55)
	Posturale (10.30 - 11.25)		Pilates (10.30 - 11.25)	Posturale (10.30 - 11.25)	Pilates (10.30 - 11.25)	Calisthenics (11.00 - 12.15)
	Zumba * (10.30 - 11.25)		Zumba * (10.30 - 11.25)	Bioenergetica (10.00 - 11.15)		Giocodanza (10.00 - 10.55)
	Yoga Vinyasa (11.15 - 12.30)		Yoga Vinyasa (11.15 - 12.30)			
11.30 13.00	Danza Classica A (11.30 - 12.45)	Tone Up * (11.30 - 12.25)	Danza Classica A (11.30 - 12.45)	Tone Up * (11.30 - 12.25)		Mindfulness (11.15 - 12.30)
	Pilates (11.30 - 12.25)		Pilates (11.30 - 12.25)	Pilates (11.30 - 12.25)	Pilates (11.30 - 12.25)	
				Acrobatica Aerea (12.30 - 13.25)		Calisthenics (12.15 - 13.30)
	Posturale (12.30 - 13.25)		Pilates (12.30 - 13.25)	Posturale (12.30 - 13.25)	Pilates (12.30 - 13.25)	
	MMA (13.00 - 14.15)		MMA (13.00 - 14.15)			
13.00 14.30	Crossfit (13.00 - 13.55)		Crossfit (13.00 - 13.55)		Crossfit (13.00 - 13.55)	
	Total Body * (13.00 - 13.55)		Total Body * (13.00 - 13.55)			
	Power Pilates * (14.30 - 15.25)	Tonificazione GAG * (14.30 - 15.25)	Power Pilates * (14.30 - 15.25)	Tonificazione GAG * (14.30 - 15.25)	Power Pilates * (14.30 - 15.25)	
15.30 16.30	Danza Videodance (15.50 - 16.45)	Danza Classica 3° (15:30 - 16:45)	Contemporanea (15:30 - 16:45)	Danza Classica 3° (15:30 - 16:45)	Danza Videodance (15.50 - 16.45)	
	Brucia Grassi * (15.30 - 16.25)	Tonificazione GAG * (15.30 - 16.25)	Brucia Grassi * (15.30 - 16.25)	Tonificazione GAG * (15.30 - 16.25)	Brucia Grassi * (15.30 - 16.25)	
16.30 17.00	Dimagrante * (16.50 - 17.45)	Ginnastica Artistica (16.50 - 17.45)	Dimagrante * (16.50 - 17.45)	Ginnastica Artistica (16.50 - 17.45)	Dimagrante * (16.50 - 17.45)	
	Danza Classica 1° (16.50 - 17.45)	Capoeira Bambini (16.50 - 17.45)	Danza Gioco Danza (16.50 - 17.45)	Danza Classica 1° (16.50 - 17.45)	Danza Gioco Danza (16.50 - 17.45)	
	Posturale (16.50 - 17.45)	Yoga Fitness * (16.40 - 17.35)	Posturale (16.50 - 17.45)	Yoga Fitness * (16.40 - 17.35)		
	Parkour 10-14 (16.50 - 17.45)	Parkour 10-14 (16.50 - 17.45)	Parkour 10-14 (16.50 - 17.45)	Parkour 10-14 (16.50 - 17.45)		
	Arti Circensi 3-5 (16.50 - 17.45)	Karate 4-7 (16.50 - 17.45)	Karate 4-7 (16.50 - 17.45)	Karate 4-7 (16.50 - 17.45)	Karate 4-7 (16.50 - 17.45)	

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
17.00 18.00	Calisthenics (17.00 - 18.15)	Calisthenics (17.00 - 18.15)	Calisthenics (17.00 - 18.15)	Calisthenics (17.00 - 18.15)	Calisthenics (17.00 - 18.15)	
	Crossfit (17.30 - 18.30)	Crossfit (17.30 - 18.30)	Crossfit (17.30 - 18.30)	Crossfit (17.30 - 18.30)	Crossfit (17.30 - 18.30)	
	Pilates (17.45 - 18.40)	Yoga Fitness * (17.35 - 18.30)	Pilates (17.45 - 18.40)	Yoga Fitness * (17.35 - 18.30)	Yoga Bimbi (17.35 - 18.30)	
	Hip Hop (17.45 - 18.40)		Propedeutica (17.45 - 18.40)	Hip Hop (17.45 - 18.40)	Propedeutica (17.45 - 18.40)	
	Brucia Grassi * (17.45 - 18.40)	Posturale (17.45 - 18.40)	Brucia Grassi * (17.45 - 18.40)	Posturale (17.45 - 18.40)	Brucia Grassi * (17.45 - 18.40)	
	AeroKombat * (17.45 - 18.40)	Parkour 5-9 (17.45 - 18.40)	AeroKombat * (17.45 - 18.40)	Parkour 5-9 (17.45 - 18.40)	AeroKombat * (17.45 - 18.40)	
	Arti Circensi 6-11 (17.45 - 18.40)	Karate 8-11 (17.45 - 18.40)		Karate 8-11 (17.45 - 18.40)	Pole Dance (17.45 - 18.40)	
18.00 19.30	Calisthenics (18.15 - 19.30)	Calisthenics (18.15 - 19.30)	Calisthenics (18.15 - 19.30)	Calisthenics (18.15 - 19.30)	Calisthenics (18.15 - 19.30)	
	Crossfit (18.30 - 19:25)	Crossfit (18.30 - 19:25)	Crossfit (18.30 - 19:25)	Crossfit (18.30 - 19:25)	Crossfit (18.30 - 19:25)	
	Danza Classica 2° (18.40 - 19.40)	Parkour Adulti (18.40 - 19.35)	Tai Chi 1° (18.40 - 19.35)	Parkour Adulti (18.40 - 19.35)	Danza Classica 2° (18.40 - 19.40)	
	Pilates * (18.40 - 19.35)	Pilates * (18.40 - 19.35)	Pilates * (18.40 - 19.35)	Pilates * (18.40 - 19.35)	Pilates * (18.40 - 19.35)	
	Posturale (18.40 - 19.35)	Posturale (18.40 - 19.35)	Posturale (18.40 - 19.35)	Posturale (18.40 - 19.35)	Hatha Yoga (18.30 - 19.45)	
	Zumba * (18.40 - 19.35)	Yoga Vinyasa (18.30 - 19.45)	Zumba * (18.40 - 19.35)	Hatha Yoga (18.30 - 19.45)	Zumba * (18.40 - 19.35)	
	Tessuti Aerei (18:40 - 19:35)	Pole Dance (18.40 - 19.35)	Yoga in volo (18.15 - 19.30)	Tessuti Aerei (18:40 - 19:35)	Pole Dance (18.40 - 19.35)	
19.30 20.30	Crossfit (19.30 - 20.25)	Crossfit (19.30 - 20.25)	Crossfit (19.30 - 20.25)	Crossfit (19.30 - 20.25)	Crossfit (19.30 - 20.25)	
	Calisthenics (19:30 - 20:45)	Calisthenics (19:30 - 20:45)	Calisthenics (19:30 - 20:45)	Calisthenics (19:30 - 20:45)	Calisthenics (19:30 - 20:45)	
	Contemporanea (19.45 - 21.00)	Pole Dance (19.35 - 20.30)	Tai Chi 2° (19.35 - 20.30)	Reggaeton (19.30 - 20.25)	Pole Dance (19.35 - 20.30)	
	Pilates (19.35 - 20.30)	Pilates (19.35 - 20.30)	Pilates (19.35 - 20.30)	Pilates (19.35 - 20.30)	Bionergetica (19.45 - 21.00)	
	Yoga Kundalini (19.45 - 21.00)	Yoga Hatha (19.45 - 21.00)		Mindfulness (19.45 - 21.00)		
	FitBoxe * (19.35 - 20.30)	Tonificazione GAG * (19.35 - 20.30)	FitBoxe * (19.35 - 20.30)	Tonificazione GAG * (19.35 - 20.30)	FitBoxe * (19.35 - 20.30)	
	Posturale * (19.35 - 20.30)		Posturale * (19.35 - 20.30)		Posturale * (19.35 - 20.30)	
20.30 21.30	Crossfit (20.30 - 21.25)	Crossfit (20.30 - 21.25)	Crossfit (20.30 - 21.25)	Crossfit (20.30 - 21.25)	Crossfit (20.30 - 21.25)	
	Strongman (20.30 - 21.25)		Strongman (20.30 - 21.25)		Strongman (20.30 - 21.25)	
	Burlesque 2° (21.00 - 22.45)	Swing 1° (21.00 - 22.15)	Swing 1° (21.00 - 22.15)	Danza Del Ventre (21.00 - 22.15)	Burlesque 1° (21.00 - 22.15)	
		Tango (21.00 - 22.15)	Salsa 1° (21.00 - 22.15)		Rock'n'roll (21.00 - 22.15)	
	KungFu (21.00 - 22.15)	Danze Popolari (21.00 - 22.15)	KungFu (21.00 - 22.15)		Flamenco (21.00 - 22.15)	
	Capoeira (21.00 - 22.15)	Prepugilistica * (20.30 - 21.25)	Capoeira (21.00 - 22.15)	Prepugilistica * (20.30 - 21.25)		
	Krav Maga (21.00 - 22.15)	Kali (21.00 - 22.15)	Krav Maga (21.00 - 22.15)	Kali (21.00 - 22.15)		
21.30 22.45			Salsa 2° (21.30 - 22.45)	Danza Del Ventre 2° (21.30 - 22.45)	Rock'n'roll 2° (21.30 - 22.45)	
			Swing 2° (21.30 - 22.45)			

FUSOGYM

WWW.FUSOLAB.NET

formazione@fusolab.net

Fusolab 2.0

Viale della Bella Villa 94

Orario Segreteria :
Lunedì - Venerdì 09:00 / 23:00
Sabato 09:00 / 20:00

Tel e Whatsapp
3892921601 / 3515770444



SCONTI	PROMO
Famiglia 5€	Annuale palestra 170€
Porta un amico 10€	Palestra plus 10€
Primo mese 10€	Open Fitness * da 45€
Sconto Coppia Ballo 15€	Open Fitness 1/2 * da 35€

LISTA CORSI E ORARI

Attività	Giorni	Orario	Mesi	Data Inizio	PREVENTIVO (N°/MESI/€)
Acrobatica Aerea	Gio	12:00-13:00	9	26/09/2019	
Arti Circensi e Giocoleria (3-5)	Lun	16:50-17:45	9	23/09/2019	
Arti Circensi e Giocoleria (6-11)	Lun	17:45-18:40	9	23/09/2019	
Bioenergetica 10:00	Gio	10:00-11:15	10	26/09/2019	
Bioenergetica 19:45	Ven	19:45-21:00	10	27/09/2019	
Brucia Grassi 15:30 *	Lun-Mer-Ven	15:30-16:30	11	02/09/2019	
Brucia Grassi 17:45 *	Lun-Mer-Ven	17:45-18:40	11	23/09/2019	
Burlesque 1° (8 Lezioni)	Ven	21:00-22:15	2	04/10/2019	
Burlesque 2°	Lun	21:00-22:45	10	02/09/2019	
Calisthenics 11:00	Sab	11:00-12:15	11	14/09/2019	
Calisthenics 12:15	Sab	12:15-13.30	11	14/09/2019	
Calisthenics 17:00	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	17:00-18:15	11	09/09/2019	
Calisthenics 18:15	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	18:15-19:30	11	09/09/2019	
Calisthenics 19:30	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	19:30-20:45	11	09/09/2019	
Capoeira - Adulti	Lun-Mer	21:00-22:15	11	02/09/2019	
Capoeira - Bambini (5-11)	Mar	16:50-17:45	9	17/09/2019	
Cardio Aerokombat	Lun-Mer-Ven	17:45-18:40	10	25/09/2019	
Crossfit 09:00	Lun-Mer-Ven	09:00-09:55	11	09/09/2019	
Crossfit 10:00	Mar-Gio-Sab	10:00-10:55	11	10/09/2019	
Crossfit 13:00	Lun-Mer-Ven	13:00-13:55	11	09/09/2019	
Crossfit 17:30	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	17:30-18:25	11	09/09/2019	
Crossfit 18:30	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	18:30-19:25	11	09/09/2019	
Crossfit 19:30	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	19:30-20:25	11	09/09/2019	
Crossfit 20:30	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	20:30-21:25	11	09/09/2019	
Danza - Classica 1° (da 7 anni)	Lun-Gio	16:50-17:45	9	16/09/2019	
Danza - Classica 2° (da 9 anni)	Lun-Ven	18:40-19:40	9	16/09/2019	
Danza - Classica 3°	Mar-Gio	15:30-16:45	9	18/09/2019	
Danza - Classica Adulti	Lun-Mer	11:30-12:45	10	25/09/2019	
Danza - Contemporanea 15:30	Mer	15:30-16:45	9	18/09/2019	
Danza - Contemporanea 19:45	Lun	19:45-21:00	10	25/09/2019	
Danza - Giocodanza 10:00 Sa (3-6)	Sab	10:00-11:15	9		
Danza - Giocodanza 16:50 (3-6)	Mer-Ven	16:50-17:45	9	18/09/2019	
Danza - Hip Hop (10-20)	Lun-Gio	17:45-18:40	9	16/09/2019	
Danza - Propedeutica (6-8)	Mer-Ven	17:45-18:40	9	18/09/2019	
Danza - Videodance (10-20)	Lun-Ven	15:50-16:45	9	16/09/2019	
Danza del Ventre	Gio	21:00-22:15	9	26/09/2019	
Danze Popolari	Mar	21:00-22:15	9	24/09/2019	
Fit boxe *	Lun-Mer-Ven	19:35-20:30	10	23/09/2019	
Flamenco	Ven	21:00-22:15	9	27/09/2019	
Ginnastica Artistica	Mar-Gio	16:50-17:45	9	24/09/2019	
Ginnastica Dimagrante *	Lun-Mer-Ven	16:50-17:45	10	23/09/2019	
Kali	Mar-Gio	21:00-22:15	9	17/09/2019	
Karate (4-7) 16:50	Mar-Gio	16:50-17:45	9	01/10/2019	
Karate (4-7) 16:50	Mer-Ven	16:50-17:45	9	25/09/2019	
Karate (8-11) 17:45	Mar-Gio	17:45-18:40	9	01/10/2019	
Krav Maga	Lun-Mer	21:00-22:15	10	23/09/2019	
Kung-fu	Lun-Mer	21:00-22:15	9	23/09/2019	

Attività	Giorni	Orario	Mesi	Data Inizio	PREVENTIVO (N°/MESI/€)
Metabolica	Mar-Gio	09:00-10:00	10	1/10/2019	
Mindfulness 11:15	Sab	11:15-12:30	10	28/09/2019	
Mindfulness 19:45	Gio	19:45-21:00	10	26/09/2019	
MMA	Lun-Mer	13:00-14:15	10	30/09/2019	
Parkour (10-14)	Lun-Mar-Mer-Gio	16:50-17:45	9	23/09/2019	
Parkour (6-9)	Mar-Gio	17:45-18:40	9	24/09/2019	
Parkour Adulti	Mar-Gio	18:40-19:35	9	24/09/2019	
Pilates 10:30	Mer-Ven	10:30-11:25	11	04/09/2019	
Pilates 11:30	Lun-Mer-Gio-Ven	11:30-12:25	11	02/09/2019	
Pilates 12:30	Mer-Ven	12:30-13:25	11	04/09/2019	
Pilates 17:45	Lun-Mer	17:45-18:40	11	02/09/2019	
Pilates 18:40 *	Lun-Mar-Mer-Gio-Ven	18:40-19:35	11	02/09/2019	
Pilates 19:35	Lun-Mar-Mer-Gio	19:35-20:30	11	02/09/2019	
Pole Dance 17:45	Ven	17:45-18:40	10	27/09/2019	
Pole Dance 18:40	Mar-Ven	18:40-19:35	10	24/09/2019	
Pole Dance 19:35	Mar-Ven	19:35-20:30	10	24/09/2019	
Posturale 09:30	Lun-Mer-Gio-Ven	09:30-10:25	11	02/09/2019	
Posturale 10:30	Lun-Gio	10:30-11:25	11	02/09/2019	
Posturale 12:30	Lun-Gio	12:30-13:25	11	02/09/2019	
Posturale 16:50	Lun-Mer	16:50-17:45	11	02/09/2019	
Posturale 17:45	Mar-Gio	17:45-18:40	11	03/09/2019	
Posturale 18:40	Lun-Mar-Mer-Gio	18:40-19:35	11	03/09/2019	
Posturale 19:35 *	Lun-Mer-Ven	19:35-20:30	10	25/09/2019	
Power Pilates 14:30 *	Lun-Mer-Ven	14:30-15:25	11	02/09/2019	
Power Pump *	Lun-Mer-Ven	14:30-15:25	10	23/09/2019	
Prepugilistica *	Mar-Gio	20:30-21:25	10	24/09/2019	
Qi Gong	Sab	10:00-11:15	10	28/09/2019	
Reggaeton	Gio	19:35-20:50	9	26/09/2019	
Rock'n'Roll 1°	Ven	21:00-22:15	9	27/09/2019	
Rock'n'Roll 2°	Ven	21:30-22:45	9	27/09/2019	
Salsa 1°	Mer	21:00-22:15	9	02/10/2019	
Salsa 2°	Mer	21:30-22:45	9	02/10/2019	
Strongman	Lun-Mer-Ven	20:30-21:25	10	30/09/2019	
Swing 1° Mar	Mar	21:00-22:15	9	24/09/2019	
Swing 1° Mer	Mer	21:00-22:15	9	25/09/2019	
Swing 2° Mer	Mer	21:30-22:45	9	25/09/2019	
Tai Chi 1°	Mer	18:40-19:35	9	04/09/2019	
Tai Chi 2°	Mer	19:35-20:30	10	25/09/2019	
Tango 1°	Mar	21:00-22:15	11	03/09/2019	
Tango 2°	Mar	21:00-22:30	11	03/09/2019	
Tessuti Aerei	Lun-Gio	18:40-19:55	9	30/09/2019	
Tone Up 10:30 *	Lun-Mer	10:30-11:25	11	02/09/2019	
Tone Up 11:30 *	Mar-Gio	11:30-12:25	11	03/09/2019	
Tonificazione GAG 14:30 *	Mar-Gio	14:30-15:25	11	03/09/2019	
Tonificazione GAG 15:30 *	Mar-Gio	15:30-16:25	11	24/09/2019	
Tonificazione GAG 19:35 *	Mar-Gio	19:35-20:30	11	24/09/2019	
Total Body 09:30 *	Mar-Gio	09:30-10:25	11	03/09/2019	
Total Body 13:00 *	Lun-Mer	13:00-13:55	11	02/09/2019	
Yoga - Bambini (5-11)	Ven	17:45-18:40	9	27/09/2019	
Yoga Fitness 16:40 *	Mar-Gio	16:40-17:35	10	24/09/2019	
Yoga Fitness 17:35 *	Mar-Gio	17:35-18:30	10	24/09/2019	
Yoga Hatha 10:00 Ma Ve	Mar-Ven	10:00-11:15	11	03/09/2019	
Yoga Hatha 10:00 Sa	Sab	10:00-11:15	10	28/09/2019	
Yoga Hatha 18:30 Gi	Gio	18:30-19:45	10	26/09/2019	
Yoga Hatha 18:30 Ve	Ven	18:30-19:45	11	06/09/2019	
Yoga Hatha 19:45	Mar	19:45-21:00	11	03/09/2019	
Yoga Kundalini 19:45	Lun	19:45-21:00	10	23/09/2019	
Yoga Vinyasa 11:15	Lun-Mer	11:15-12:30	10	23/09/2019	
Yoga Vinyasa 18:30	Mar	18:30-19:45	10	24/09/2019	
Yoga Volo 18:15	Mer	18:15-19:30	10	24/09/2019	
Zumba 10:30 *	Lun-Mer	10:30-11:25	10	23/09/2019	
Zumba 18:35 *	Lun-Mer-Ven	18:40-19:35	10	25/09/2019	