SOCRATES
PALESTRA E SPORT POPOLARE

Fusolab 2.0
Viale della Bella Villa 94
Tel e Whatsapp 3892921601

WWW.FUSOLAB.NET
formazione@fusolab.net

Orari Segreteria: dal lunedì al venerdì 09-23, sabato 09-17

ORARI E PREZZI SPORT E PALESTRA

CORSO	GIORNO	ORARIO	1 MESE	3 MESI	10 MESI	DATA PARTENZA
Bioenergetica	VEN	18.40-19.35	40	30	25	18-23 Set
Burlesque	LUN	20.30-21.45	40	35	30	09-14 Ott
Calisthenics	SU APPUNTAMENTO	CFR. PER. TRAINER				25-30 Set
Capoeira	LUN	20.30-22.00	35	30	25	25-30 Set
Crossfit	SU APPUNTAMENTO	CFR. PER. TRAINER				04-09 Set
Danza Afro	LUN	20.30-21.45	40	30	25	25-30 Set
Danza Break Dance	LUN-GIO	15.30-16.25	45	35	30	25-30 Set
Danza Classica	VEN	11.30-13.00	40	30	25	18-23 Set
Danza Ebraica	VEN	09.00-10.30	40	35	25	18-23 Set
Danza Moderna Hip Hop	LUN-GIO	16.40-17.35	45	40	30	11-16 Set
Danza Sacra	MER	09.00-10.30	40	35	25	18-23 Set
Danza Ventre LIV 1	GIO	20.50-22.10	40	30	25	02-06 Ott
Danza Ventre LIV 2	GIO	21.30-22.45	40	30	25	02-06 Ott
Danza Video Dance	LUN-GIO	15.40-16.35	45	40	30	11-16 Set
Difesa Personale	MER-VEN	20.30-21.45	40	30	25	18-23 Set
Fitness base	LUN-VEN 09.00-22.30, SAB 09-16.30		30	25	20	04-09 Set
Flamenco	MAR	19.35-20.45	40	30	25	18-23 Set
Functional Training	SU APPUNTAMENTO	VEDI PER. TRAINER				04-09 Set
Ginnastica Dimagrante	SU APPUNTAMENTO	VEDI PER. TRAINER				25-30 Set
Judo	MER-VEN	17.40-18.35	45	35	30	25-30 Set
Karate Ragazzi	MAR-GIO	17:40-18.35	45	35	30	11-16 Set
Mammafit Post (0-2)	MAR-GIO	14.30-15.30	50	45	35	04-09 Set
Mammafit Pre (0)	MAR-GIO	15.30-16.30	50	45	35	04-09 Set
Metabolica	MAR-GIO-SAB	09.00-10.00	PER. TRAINER			04-09 Set
Parkour	MAR-GIO	16.40-17.35	45	40	30	18-23 Set
Parkour	SAB	15.30-16.30	30	25	20	25-30 Set
Personal trainer 1V	SU APPUNTAMENTO		35	25	20	04-09 Set
Personal trainer 2V	SU APPUNTAMENTO		50	40	35	04-09 Set
Personal trainer 3V	SU APPUNTAMENTO		60	50	45	04-09 Set
Pilates 1	LUN-GIO	11.30-12.30	45	35	30	04-09 Sett
Pilates 2	MER-VEN	10.30-11.30	45	35	30	04-09 Set
Pilates 3	LUN-MER	17.40-18.35	45	35	30	04-09 Set
Pilates 4	LUN-MER	19.35-20.30	45	35	30	04-09 Set
Pilates 5	MAR-GIO	19.35-20.30	45	35	30	04-09 Set
Pilates 7	MER-VEN	12.30-13.30	45	35	30	18-23 Set
Pilates 8	LUN-GIO	18.40-19.35	45	35	30	25-30 Set
Pilates 9	LUN-GIO	19.35-20.30	45	35	30	25-30 Set
Pilates 10	SAB	11.15-12.30	35	30	25	25-30 Set
Pole Dance 1	VEN	17.40-18.35	40	35	30	25-30 Set
Pole Dance 2	VEN	19.40-20.35	40	35	30	25-30 Set
Pole Dance 3	VEN	20.40-21.35	40	35	30	25-30 Set
Posturale 1	LUN-GIO	9.30-10.30	45	40	30	04-09 Set
Posturale 2	MER-VEN	9.30-10.30	45	40	30	04-09 Set

Posturale 3	LUN-GIO	10.30-11.30	45	40	30	04-09 Set
Posturale 4	LUN-MER	16.40-17.35	45	40	30	04-09 Set
Posturale 5	LUN-MER	18.40-19.35	45	40	30	04-09 Set
Posturale 6	MAR-GIO	18.40-19.35	45	40	30	04-09 Set
Posturale 7	MER-VEN	11.30-12.30	45	40	30	18-23 Set
Posturale 8	LUN-GIO	12.30-13.30	45	40	30	18-23 Set
Posturale 9	SAB	10.00-11.15	35	30	25	25-30 Set
Qi Gong	SAB	10.00-11.30	40	30	25	04-09 Set
Reggaeton	MER	19.35-20.40	40	30	25	18-23 Set
Rock'n'roll	VEN	20.45-22.00	40	30	25	25-30 Set
Salsa Lev 1	MER	20.40-21.55	40	30	25	18-23 Set
Salsa/Bachata Lev 2	MER	21.45-23.00	40	30	25	18-23 Set
Swing Lev 1	MAR	20.30-21.45	40	30	25	25-30 Set
Swing Balboa Lev 1	MAR	21.30-22.45	40	30	25	25-30 Set
Swing Lev 2	MER	21.30-22.45	40	30	25	04-09 Set
Tai Chi Chaun 1	MER	18.40-19.35	40	30	25	04-09 Set
Tai Chi Chaun 2	LUN	18.40-19.35	40	30	25	18-23 Set
Tango	MAR	20.30-21.30	45	40	30	02-07 Ott
Tango Intensivo	MAR	20.30-23.00	60	55	45	02-07 Ott
Tone Up 1	LUN-MER	10.30-11.30	30	20	15	18-23 Set
Tone Up 2	MAR-GIO	11.30-12.30	30	20	15	18-23 Set
Tonificazione-GAG 1	MAR-VEN	13.30-14.30	40	30	25	18-23 Set
Tonificazione-GAG 2	LUN-GIO	14.30-13.30	40	30	25	04-09 Set
Tonificazione-GAG 3	LUN-MER	19.35-20.30	40	30	25	18-23 Set
Total Body	MAR-GIO	09.30-10.30	30	20	15	18-23 Set
Total Body 2	LUN-MER	12.30-13.30	30	20	15	18-23 Set
Trx	SU APPUNTAMENTO	VEDI PER. TRAINER				25-30 Set
Yoga 1	MAR-VEN	10.00-10.55	50	40	35	04-09 Set
Yoga 2	MAR-VEN	13.30-14.30	50	40	35	04-09 Set
Yoga 3	MAR-VEN	18.40-19.35	50	40	35	04-09 Set
Yoga 4	MAR-VEN	19.40-20.35	50	40	35	04-09 Set
Yoga 5	GIO	19.35-20.50	35	30	25	01-07 Nov
Yoga 6	SAB	11.00-12.30	35	30	25	25-30 Set
Zumba 1	MER-VEN	10.30-11.30	40	30	25	18-23 Set
Zumba 2	MAR-GIO	18.40-19.35	40	30	25	04-09 Set

ISCRIZIONE 15€ (Settembre 2017- Agosto 2018)

Certificato medico obbligatorio (entro 10 giorni dall'iscrizione)

Gli istruttori di sala saranno disponibili nei sequenti orari: LUN-VEN 9.30-13.30, 17.30-20.30, SAB 9.30-13.30