

CORSI BALANCE & SPECIAL						
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
BALANCE	MATTINO					
	8:00 - 8:45 <b>GINN.DOLCE *</b> BALANCE Area 6 Barbara	8:45 - 9:45 <b>YOGA*</b> BALANCE Area 1 Chiara Lugli	8:00 - 8:45 <b>GINN.DOLCE *</b> BALANCE Area 6 Barbara	8:45 - 9:45 <b>YOGA*</b> BALANCE Area 1 Chiara Lugli	8:45 - 9:45 <b>POSTURAL BALANCE*</b> BALANCE Area 1 Michael	
	8:45 - 9:30 <b>GINN.DOLCE *</b> BALANCE Area 6 Barbara	09:45 - 10:30 <b>PILATES*</b> BALANCE Area 1 Federica Amadei		09:45 - 10:30 <b>PILATES*</b> BALANCE Area 1 Federica Amadei		
	PAUSA PRANZO					
SPECIAL FITNESS	12:45 - 13:30 <b>TONIFICAZIONE ***</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amadei	12:45 - 13:30 <b>PRO CYCLING ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Marcello	12:45 - 13:30 <b>PILATES *</b> SPECIAL FITNESS Area 6 Federica Amadei	12:45 - 13:30 <b>TOTAL FUNCTIONAL+++</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amadei	12:45 - 13:30 <b>STRONG TONE ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Federica Bonaretti	
		12:45 - 13:40 <b>YOGA Vinyasa *</b> SPECIAL FITNESS Area 6 Chiara Lugli	12:45 - 13:30 <b>TOTAL BODY ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Federica Bonaretti	12:45 - 13:40 <b>YOGA Vinyasa *</b> SPECIAL FITNESS Area 6 Chiara Lugli	12:45 - 13:30 <b>INDOOR CYCLING***</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Chiara Barbieri	
SPECIAL FITNESS	SERA					
	18:45 - 19:30 <b>PILATES *</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amadei	18:30-19:00 <b>ABDONIMAL CIRCUIT ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco	18:45 - 19:30 <b>PILATES *</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amadei	18:30 - 19:30 <b>ABDONIMAL CIRCUIT ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco	18:45 - 19:30 <b>STRONG TONE ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Federica Bonaretti	
	19:30 - 20:15 <b>TONIFICAZIONE ***</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amadei	19:15 - 20:00 <b>CARDIO CIRCUIT**</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco	19:30 - 20:15 <b>TONIFICAZIONE ***</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amadei	19:15- 20:00 <b>STRONG TONE ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco		
	19:30 - 20:30 <b>PRO CYCLING ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Luca B.	19:00 - 19:45 <b>LATIN TONIC</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Dario e Fernanda	19:30 - 20:40 <b>PRO CYCLING ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Marcello			

\* Bassa Intensità

\*\* Media Intensità

\*\*\* Alta Intensità

**CORSO**

**Data di inizio**

GINN.DOLCE *	18.09.23
YOGA DOLCE*	05.09.23
POSTURAL BALANCE *	15.09.23
PILATES *	29.08.23
YOGA VINYASA *	05.09.23
PILATES PRANZO *	30.08.23
LATIN TONIC **	12.09.23
ABDONIMAL CIRCUIT ***	29.08.23
TOTAL BODY ***	30.08.23
STRONG TONE ***	30.08.23
PRO CYCLING ***	05.09.23
TONIFICAZIONE ***	28.08.23

**ORARIO PALESTRA**

LUNEDI	7:00 22:00
MARTEDI	7:00 22:00
MERCOLEDI	7:00 22:00
GIOVEDI	7:00 22:00
VENERDI	7:00 22:00
SABATO	9:00 18:00
DOMENICA	9:00 13:00

**CONIATI**  
Tel. 059.444070  
3.926.640.247  
Solo messaggi. No chiamate  
s.g.lapatria  
S.G. La Patria 1879  
Site www.lapatria1879.it

**INFORMAZIONI UTILI**

Per Gestire al meglio l'affluenza, TUTTI i corsi (Tranne RUN ACADEMY) avranno accesso su PRENOTAZIONE

**CORSI SPECIAL ARTI MARZIALI, CALISTHENICS, COUNTRY**

CORSI SPECIAL ARTI MARZIALI, CALISTHENICS, COUNTRY					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		MATTINO			
SERA					
20:30 - 21:30 <b>BALLI COUNTRY*</b> Principianti AREA 1 Chiara	19:30-20:30 <b>ARTI MARZIALI**</b> Pacchetto SPECIAL ARTI MARZIALI AREA 6 Matteo Romagnoli - Alberto Lasagni - Diana Shostack		19:30-20:30 <b>ARTI MARZIALI**</b> Pacchetto SPECIAL ARTI MARZIALI AREA 6 Matteo Romagnoli - Alberto Lasagni - Diana Shostack		
21:30 - 22:30 <b>BALLI COUNTRY*</b> Intermedi AREA 1 Chiara	<b>SALSA - BACIATA - MERENGHE</b> Principianti AREA 1 Dario e Fernanda		20:30 - 22:00 <b>BALLI COUNTRY*</b> Avanzati AREA 6 Chiara		
19:30-21:00 <b>ACROBATICA**</b> Pacchetto SPECIAL ACROBATICA AREA 6 Alberto Imbeni	<b>SALSA - BACIATA - MERENGHE</b> Intermedio - Avanzato AREA 1 Dario e Fernanda	19:30-21:00 <b>ACROBATICA**</b> Pacchetto SPECIAL ACROBATICA AREA 6 Alberto Imbeni			
18:45 - 20:30 <b>CALISTHENICS FULL**</b> Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni		18:45 - 20:30 <b>CALISTHENICS FULL**</b> Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni		18:45 - 20:30 <b>CALISTHENICS FULL**</b> Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni	
19:30 - 21:00 <b>ACROBATICA**</b> Pacchetto SPECIAL ACROBATICA AREA 6 Alberto Imbeni					

**CORSO**

CAUSTHENICS FULL
ACROBATICA
LIFE PLAN ADULTI
Arti Marziali
Salsa-Baciata-Merenghe principianti
Salsa-Baciata-Merenghe avanzati
Country principianti
Country Intermedi
Country Interavanzati

**Data di inizio**

18.09.23
28.08.23
04.09.23
12.09.23
12.09.23
18.09.23
18.09.23
18.09.23
18.09.23

**ORARIO PALESTRA**

LUNEDÌ	7:00 22:00
MARTEDÌ	7:00 22:00
MERCOLEDÌ	7:00 22:00
GIOVEDÌ	7:00 22:00
VENERDÌ	7:00 22:00
SABATO	9:00 18:00
DOMENICA	9:00 13:00

**CONTATTI**

Tel. 059.644070  
3.926.660.247  
Solo messagg. via chiamate  
S.G. La Patria 1879  
S.G. La Patria 1879  
Sito www.lapatia1879.it

\* **Rescu Intencità**

\*\* **Media Intencità**

\*\*\* **Alta Intencità**

**INFORMAZIONI UTILI**

Per Gestire al meglio l'affluenza, TUTTI i corsi (tranne RUN ACADEMY) avranno accesso su PRENOTAZIONE