



La Patria 1879

CENTRO FITNESS & AGONISMO
Associazione Sportiva Dilettantistica

CORSI BALANCE & SPECIAL Dal 16 Settembre

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
MATTINO				
7:05 - 7:50 TONIFICAZIONE ** SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amadei 8:00 - 8:45	7:05 - 7:50 YOGA DINAMICO* BALANCE Area 1 Gabriella	7:05 - 7:50 TONIFICAZIONE ** SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amadei 8:00 - 8:45	7:05 - 7:50 YOGA DINAMICO* BALANCE Area 1 Gabriella	8:45 - 9:30 YOGA DINAMICO* BALANCE Area 1 Gabriella
GINN.DOLCE * BALANCE Area 1 Barbara		GINN.DOLCE * BALANCE Area 1 Barbara		
8:45 - 9:30 GINN.DOLCE * BALANCE Area 1 Barbara	10:00 - 10:45 PILATES* BALANCE Area 1 Federica Amadei	8:45 - 9:30 GINN.DOLCE * BALANCE Area 1 Barbara	10:00 - 10:45 PILATES* BALANCE Area 1 Federica Amadei	
8:45 - 9:30 TONIFICAZIONE ** SPECIAL FITNESS Area 3 Federica Amadei		8:45 - 9:30 TONIFICAZIONE ** SPECIAL FITNESS Area 3 Federica Amadei		
PAUSA PRANZO				
12:45 - 13:30 TONIFICAZIONE*** SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amadei	12:45 - 13:30 INDOOR CYCLING*** SPECIAL FITNESS Area 3 Marcello	12:45 - 13:30 PILATES* SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amadei	12:45 - 13:30 TOTAL FUNCTIONAL*** SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amadei	12:45 - 13:30 INDOOR CYCLING*** SPECIAL FITNESS Area 3 Marcello M., Luca T e Luca B. (a rotazione)
	12:45 - 13:30 BODY TONE***Dal 01.10.24 SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Bonaretti	12:45 - 13:30 TOTAL BODY *** SPECIAL FITNESS Area 3 Federica Bonaretti		12:45 - 13:30 CARDIO CIRCUIT*** SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Bonaretti
SERA				
18:30 - 19:15 ZUMBA** SPECIAL FITNESS Area 3 Katia Farina	18:30 - 19:30 DIVERTI DANCE** Dal 26.09.24 SPECIAL FITNESS Area 1 Laura Padovani	18:30 - 19:15 JUMP FIT** SPECIAL FITNESS Area 3 Katia Farina	18:30 - 19:30 DIVERTI DANCE** Dal 26.09.24 SPECIAL FITNESS Area 1 Laura Padovani	
18:45 - 19:30 PILATES* SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amadei		18:45 - 19:30 PILATES* SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amadei		18:45 - 19:30 CARDIO CIRCUIT *** SPECIAL FITNESS Area 3 Federica Bonaretti
19:30-20:15 CIRCUIT TRAINING *** SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amadei	18:30 - 19:00 ABDONIMAL CIRCUIT *** SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco	19:30-20:15 FIT BOXE *** SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amadei	18:30 - 19:00 ABDONIMAL CIRCUIT *** SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco	
19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING *** SPECIAL FITNESS Area 3 Luca B.	19:15- 20:00 STRONG TONE *** SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco	19:30 - 20:40 INDOOR CYCLING *** SPECIAL FITNESS Area 3 Marcello	19:15- 20:00 STRONG TONE *** SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco	
	19:30-20:30 ARTI MARZIALI** Pacchetto SPECIAL ARTI MARZIALI AREA 6 Matteo Romagnoli - Alberto Lasagni - Diana Shostack		19:30-20:30 ARTI MARZIALI** Pacchetto SPECIAL ARTI MARZIALI AREA 6 Matteo Romagnoli - Alberto Lasagni - Diana Shostack	
19:30-21:00 ACROBATICA** Pacchetto SPECIAL ACROBATICA AREA 6 Alberto Imbeni	20:30 - 21:30 BALLI COUNTRY* Principianti AREA 1 Chiara	19:30-21:00 ACROBATICA** Pacchetto SPECIAL ACROBATICA AREA 6 Alberto Imbeni	20:30 - 21:30 BALLI COUNTRY* Intermedi AREA 6 Chiara	
18:45 - 20:30 CALISTHENICS FULL** Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni	21:30 - 22:30 BALLI COUNTRY* Avanzati AREA 1 Melania e Melissa	18:45 - 20:30 CALISTHENICS FULL** Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni	21:30 - 22:30 BALLI COUNTRY* Interavanzati AREA 6 Chiara	18:45 - 20:30 CALISTHENICS FULL** Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni

* Bassa Intensità

** Media Intensità

*** Alta Intensità

INFORMAZIONI UTILI

Per Gestire al meglio l'affluenza, TUTTI i corsi avranno accesso su PRENOTAZIONE