

CORSI BALANCE & SPECIAL						
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
BALANCE	MATTINO					
	8:45 - 9:45 GINN.DOLCE * BALANCE Area 1 - Area Depietri Barbara	8:45 - 9:45 YOGA* BALANCE Area 1 Chiara Lugli	8:45 - 9:45 GINN.DOLCE * BALANCE Area 1 - Area Depietri Barbara	8:45 - 9:45 YOGA* BALANCE Area 1 Chiara Lugli	8:45 - 9:45 POSTURAL BALANCE* BALANCE Area 1 Michael	
		09:45 - 10:45 PILATES* BALANCE Area 1 Federica Amedei		09:45 - 10:45 PILATES* BALANCE Area 1 Federica Amedei		
		10:15 - 11:00 CROSS CIRCUIT *** BASIC Area 4 Chiara Lugli		10:15 - 11:00 CROSS CIRCUIT *** BASIC Area 4 Chiara Lugli		
SPECIAL FITNESS	PAUSA PRANZO					
	12:45 - 13:30 STRONG TONE *** SPECIAL FITNESS Area 3 Federica Bonaretti	12:45 - 13:30 YOGA* SPECIAL FITNESS Area 6 Chiara Lugli	12:45 - 13:30 TOTAL BODY*** SPECIAL FITNESS Area 3 Federica Bonaretti	12:45 - 13:30 YOGA* SPECIAL FITNESS Area 6 Chiara Lugli	12:45 - 13:30 STRONG TONE *** SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Bonaretti	
	12:45 - 13:30 PILATES* SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amedei	12:50 - 13:45 INDOOR CYCLING*** SPECIAL FITNESS Area 3 Marcello		12:45 - 13:30 TOTAL FUNCTIONAL* SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amedei	12:50 - 13:45 INDOOR CYCLING*** SPECIAL FITNESS Area 3 Chiara Barbieri	
	SERA					
SPECIAL FITNESS	18:45 - 19:30 INSANITY *** SPECIAL FITNESS Area 1 Alessandra A.	18:30-19:00 ABDONIMAL CIRCUIT *** SPECIAL FITNESS Area 1 Mirco	18:45 - 19:30 PILATES* SPECIAL FITNESS Area 7 Federica Amedei	18:30 - 19:15 ABDONIMAL CIRCUIT *** SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco	18:45 - 19:30 TOTAL BODY *** SPECIAL FITNESS Area 3 Federica Bonaretti	
	19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING*** SPECIAL FITNESS Area 3 Luca B.	19:15 - 20:00 TOTAL BODY *** SPECIAL FITNESS Area 1 Mirco	19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING*** SPECIAL FITNESS Area 3 Marcello	19:15- 20:00 STRONG TONE *** SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco		
			19:30- 20:15 STRONG TONE *** SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Bonaretti			

* Bassa Intensità

** Media Intensità

*** Alta Intensità

INFORMAZIONI UTILI

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

CORSO

GINN.DOLCE *	19.09
YOGA*	20.09
POSTURAL BALANCE*	23.09
PILATES*	20.09.22
YOGA*	13.09
INSANITY ***	12.09
ZUMBA **	14.09
ABDONIMAL CIRCUIT ***	30.08
TOTAL BODY ***	30.08
STRONG TONE ***	29.08
INDOOR CYCLING***	12.09
CROSS TRAINING ***	13.09
PILATES PRANZO *	26.09.22
TOTAL FUNCTIONAL *	29.09.22
PILATES SERA *	03.10.22
CROSS CIRCUIT ***	

ORARIO PALESTRA

LUNEDI Dalle 7.30 alle 22.00

MARTEDI Dalle 9.00 alle 22.00

MERCOLEDI Dalle 7.30 alle 22.00

GIOVEDI Dalle 9.00 alle 22.00

VENERDI Dalle 7.30 alle 21.00

SABATO Dalle 9.00 alle 18.00

DOMENICA Dalle 9.00 alle 13.00

CONTATTI

Tel 059.644070

392.666.0247

Solo messaggi. No chiamate

s.g.lapatria

S.G.La Patria 1879

www.lapatria1879.it

CORSI SPECIAL ARTI MARZIALI, CALISTHENICS, COUNTRY

CORSI SPECIAL ARTI MARZIALI, CALISTHENICS, COUNTRY						
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	MATTINO	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
SERA						
18:00 - 19:00 Karate KYU-Intermedi SPECIAL ARTI MARZIALI Gym Academy Massimo Braglia	19:00 - 20:00 Karate JIU/SE Base SPECIAL ARTI MARZIALI Area 3 Gym Academy Massimo Braglia	18:00 - 19:00 Kobudo SPECIAL ARTI MARZIALI Area 3 Gym Academy Massimo Braglia		18:00 - 19:15 Karate KYU-Intermedi SPECIAL ARTI MARZIALI Gym Academy Massimo Braglia	19:00 - 20:00 Karate JIU/SE Base SPECIAL ARTI MARZIALI Area 1 Gym Academy Massimo Braglia	
19:00 - 20:15 Karate AVANZATI SPECIAL ARTI MARZIALI Gym Academy - Area 7 Massimo Braglia	20:00 - 21:30 Tai Chi Chuan SPECIAL ARTI MARZIALI Gym Academy - Area 7 Massimo Braglia	19:30 - 20:30 Difesa Personale Femm SPECIAL DIFESA PERSONALE Area 7 Gym Academy Massimo Braglia		19:15 - 20:30 Karate AVANZATI SPECIAL ARTI MARZIALI Gym Academy Massimo Braglia	20:00 - 21:30 Tai Chi Chuan SPECIAL ARTI MARZIALI Gym Academy - Area 7 Massimo Braglia	
18:45 - 20:30 CALISTHENICS FULL** Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni	19:30 - 20:30 LIFE PLAN ADULTI * Pacchetto SPECIAL LIFE PLAN Gym Academy Michael	18:45 - 20:30 CALISTHENICS FULL** Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni		19:30 - 20:30 LIFE PLAN ADULTI * Pacchetto SPECIAL LIFE PLAN Gym Academy Michael	18:45 - 20:30 CALISTHENICS FULL** Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni	
19:30 - 20:30 HIP HOP Academy Senior** SPECIAL HIP HOP Over Adulti AREA 1 Mimma				19:00 - 20:30 HIP HOP Academy Senior** SPECIAL HIP HOP Over Adulti AREA 3 Mimma		
19:30 - 21:00 ACROBATICA** Pacchetto SPECIAL ACROBATICA AREA 6 Alberto Imbeni	18:30 - 19:30 RUN ACADEMY - 1° Livello** PACCHETTO SPECIAL ATLETICA LEGGERA Pista d'atletica Andrea Cassanelli	19:30 - 21:00 ACROBATICA** Pacchetto SPECIAL ACROBATICA AREA 6 Alberto Imbeni		18:30 - 19:30 RUN ACADEMY - 1° Livello** PACCHETTO SPECIAL ATLETICA LEGGERA Pista d'atletica Andrea Cassanelli		
20:30 - 21:30 BALLI COUNTRY* Principianti AREA 1 Chiara	18:30 - 19:30 RUN ACADEMY - 2° Livello** PACCHETTO SPECIAL ATLETICA LEGGERA Pista d'atletica Andrea Cassanelli			18:30 - 19:30 RUN ACADEMY - 2° Livello** PACCHETTO SPECIAL ATLETICA LEGGERA Pista d'atletica Andrea Cassanelli		
21:30 - 22:30 BALLI COUNTRY* Intermedi AREA 6 Chiara				20:30 - 22:00 BALLI COUNTRY* Interavanzato Gym Academy Chiara		

* Bassa Intensità

** Media Intensità

*** Alta Intensità

INFORMAZIONI UTILI

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

CALISTHENICS SET&REPS	19.09.22
CALISTHENICS FULL	19.09.22
ACROBATICA	29.08.22
LIFE PLAN ADULTI	04.09.22
Tai Chi Chuan	02.09.22
Difesa Personale Femm	12.10.22
Karate JIU/SE Base	13.09.22
Karate KYU-Intermedi	01.09.22
Karate AVANZATI	01.09.22
Kobudo	21.09.22
RUN ACADEMY	15.09.22
HIP HOP Academy Senior	19.09.22
Country principianti	Lezioni di prova: 26.09 e 3.10
Country Intermedi	03.10.22
Country Interavanzati	03.10.22

ORARIO PALESTRA

LUNEDÌ Dalle 7.30 alle 22.00

MARTEDÌ Dalle 9.00 alle 22.00

MERCOLEDÌ Dalle 7.30 alle 22.00

GIOVEDÌ Dalle 9.00 alle 22.00

VENERDÌ Dalle 7.30 alle 21.00

SABATO Dalle 9.00 alle 18.00

DOMENICA Dalle 9.00 alle 13.00

CONTATTI

Tel 059.644070

392.666.0247

Solo messaggi. No chiamate

s.g.lapatria

S.G.La Patria 1879

www.lapatria1879.it