



S.G. La Patria 1879

ASD - APS - ETS

Ginnastica Mattino e Ginnastica Adulti				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ MATTINO	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8:00 - 8:45 GINN.DOLCE * BALANCE - G.Mattino Area 1 Barbara 8:45 - 9:30 GINN.DOLCE * BALANCE - G.Mattino Area 1 Barbara 09:45 - 10:30 PILATES* BALANCE - G.Mattino Area 1 Federica Amadei	7:05 - 7:50 HATHA YOGA BALANCE - G.Mattino Area 1 Gabriella 10:00 - 10:45 PILATES* BALANCE - G.Mattino Area 1 Federica Amadei	7:05 - 7:50 TONIFICAZIONE ** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei 8:00 - 8:45 GINN.DOLCE * BALANCE - G.Mattino Area 1 Barbara 8:45 - 9:30 GINN.DOLCE * BALANCE - G.Mattino Area 1 Barbara	7:05 - 7:50 HATHA YOGA BALANCE - G.Mattino Area 1 Gabriella 10:00 - 10:45 PILATES* BALANCE - G.Mattino Area 1 Federica Amadei	7:05 - 7:50 TONIFICAZIONE ** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei 8:45 - 9:30 RIEQUILIBRIO POSTURALE * BALANCE - G.Mattino Area 1 Federica Amadei
PAUSA PRANZO				
12:45 - 13:30 TONIFICAZIONE*** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei	12:45 - 13:30 INDOOR CYCLING*** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 3 Marcello 12:45 - 13:30 BODY TONE*** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 1 Federica Bonaretti	12:45 - 13:30 PILATES* SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei 12:45 - 13:30 CARDIO CIRCUIT *** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 3 Federica Bonaretti	12:45 - 13:30 TOTAL FUNCTIONAL*** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei	12:45 - 13:30 STRONG TONE *** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 1 Federica Bonaretti 12:45 - 13:30 INDOOR CYCLING*** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 3 Luca B - Luca T - Marcello M.
SERA				
18:20 - 19:20 DANZA MODERNA - Principianti* SPECIAL G.Adulti - DANZA MODERNA Area 3 Laura Padovani 18:45 - 19:30 PILATES* SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei 19:30 - 20:15 CIRCUIT TRAINING *** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei 19:40 - 20:40 INDOOR CYCLING*** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 3 Luca B - Luca T	18:30 - 19:00 ABDONIMAL CIRCUIT *** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 3 Mirco 18:45 - 19:30 JUMP FIT*** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 1 Katia Farina 19:15 - 20:00 STRONG TONE*** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 3 Mirco 19:30 - 20:15 CAPOLEE FIT DANCE** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 1 Katia Farina 19:30 - 20:30 ARTI MARZIALI** SPECIAL G.Adulti - ARTI MARZIALI AREA 6 Matteo Romagnoli - Alberto Lasagni - Diana Shostack 19:30 - 20:30 YOGA** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 7 Bena Pogrebniak	18:45 - 19:30 PILATES* SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei 19:30 - 20:15 FIT BOXE *** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 1 Federica Amadei 19:40 - 20:40 INDOOR CYCLING*** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 3 Marcello 19:30 - 21:00 ACROBATICA** SPECIAL G.Adulti - ACROBATICA AREA 6 Alberto Imbeni 18:45 - 20:30 CALISTHENICS FULL** SPECIAL G.Adulti - CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni	18:20 - 19:20 DANZA MODERNA - Principianti* SPECIAL G.Adulti - DANZA MODERNA Area 1 Laura Padovani 18:30 - 19:00 ABDONIMAL CIRCUIT *** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 3 Mirco 19:15 - 20:00 STRONG TONE *** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 3 Mirco 19:30 - 20:30 YOGA** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 7 Bena Pogrebniak 19:30 - 20:30 ARTI MARZIALI** SPECIAL G.Adulti - ARTI MARZIALI AREA 6 Matteo Romagnoli - Alberto Lasagni - Diana Shostack 20:30 - 21:30 BALLI COUNTRY* Liv. Intermedi SPECIAL Balli Internazionali - COUNTRY AREA 6 Chiara 20:30 - 22:00 BALLI COUNTRY* Liv. Base SPECIAL Balli Internazionali - COUNTRY AREA 1 Melania & Melissa 21:30 - 22:30 BALLI COUNTRY* Liv. Interavanzati SPECIAL Balli Internazionali - COUNTRY AREA 6 Chiara	18:45 - 19:30 CARDIO CIRCUIT *** SPECIAL G.Adulti - FITNESS Area 3 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