

| 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 | 12:45 - 13:30 PILATES* SPECIAL FITNESS Area 6 Federica Amedei | |
| | | | | | 12:50 - 13:45 INDOOR CYCLING *** SPECIAL FITNESS Area 3 Chiara Barbieri | |
| | SERA | | | | | |
| | 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 | |
| 18:45 - 19:30 PILATES* SPECIAL FITNESS Area 7 Federica Amedei | 19:00 - 19:45 CROSS TRAINING *** SPECIAL FITNESS Area 4 Chiara Lugli | 19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING *** SPECIAL FITNESS Area 3 Marcello | 19:00 - 19:45 CROSS TRAINING *** SPECIAL FITNESS Area 4 Chiara Lugli | | | |
| 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 - 20:15 STRONG TONE *** SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Bonaretti | 19:15 - 20:00 STRONG TONE *** SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco | | | |
| | 20:00 - 21:00 YOGA* SPECIAL FITNESS Area 1 Chiara Lugli | | 20:00 - 21:00 YOGA* SPECIAL FITNESS Area 7 Chiara Lugli | | | |

* Bassa Intensità

** Media Intensità

*** Alta Intensità

CORSO

Data di inizio

| | |
|-----------------------|----------|
| 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

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 | 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 Massimo Braglia | 18:00 - 19:00 Kobudo SPECIAL ARTI MARZIALI Area 3 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 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 | 19:45 - 20:45 Difesa Personale Femm SPECIAL DIFESA PERSONALE Area 7 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 Micheal | 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 Micheal | 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 | | |
| | 18:30 - 19:30 RUN ACADEMY - 1° Livello** PACCHETTO SPECIAL ATLETICA LEGGERA Pista d'atletica Andrea Cassanelli | 20:00 - 21:30 ACROBATICA** Pacchetto SPECIAL ACROBATICA AREA 6 Micheal | | 18:30 - 19:30 RUN ACADEMY - 1° Livello** PACCHETTO SPECIAL ATLETICA LEGGERA Pista d'atletica Andrea Cassanelli | 20:00 - 21:30 ACROBATICA** Pacchetto SPECIAL ACROBATICA AREA 6 Micheal | |
| 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