

CORSI BALANCE & SPECIAL

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
BALANCE	8:30 - 9:30 GINN.DOLCE * BALANCE AREA 1 Barbara	8:45 - 9:45 PILATES* BALANCE AREA 3 Eleonora	8:45 - 9:45 GINN.DOLCE * BALANCE AREA 1 Barbara	8:45 - 9:45 POSTURAL * BALANCE AREA 3 Michael	8:45 - 9:45 PILATES* BALANCE AREA 1 Eleonora
		8:45 - 9:45 YOGA* BALANCE AREA 1 Sabine		8:45 - 9:45 YOGA* BALANCE AREA 1 Sabine	
SPECIAL	12:45 - 13:30 CALISTHENICS SET&REPS ** SPECIAL FITNESS AREA 4 Giovanni	12:45 - 13:30 TOTAL PUMP *** SPECIAL FITNESS AREA 3 Federica	12:45 - 13:30 CALISTHENICS SET&REPS ** SPECIAL FITNESS AREA 4 Giovanni	12:45 - 13:30 TOTAL PUMP *** SPECIAL FITNESS AREA 3 Federica	12:45 - 13:30 CALISTHENICS SET&REPS ** SPECIAL FITNESS AREA 4 Giovanni
SPECIAL FITNESS	18:45 - 19:30 INSANITY *** SPECIAL FITNESS AREA 1 Alessandra A.	18:30 - 19:00 CORE FORCE *** SPECIAL FITNESS AREA 3 Mirco	18:45 - 19:30 PILATES ** SPECIAL FITNESS AREA 1 Eleonora	18:30 - 19:00 CORE FORCE *** SPECIAL FITNESS AREA 3 Mirco	18:45 - 19:30 STEP CARDIO ** SPECIAL FITNESS AREA 1 Dalia
	19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING *** SPECIAL FITNESS AREA 3 Luca B.	19:00 - 19:45 CROSS TRAINING *** SPECIAL FITNESS AREA 4 Matteo	19:30 - 20:30 INDOOR CYCLING *** SPECIAL FITNESS AREA 3 Marcello	19:00 - 19:45 CROSS TRAINING *** SPECIAL FITNESS AREA 4 Matteo	18:45 - 19:30 TOTAL PUMP *** SPECIAL FITNESS AREA 3 Federica
		19:15 - 20:00 TOTAL CARDIO *** SPECIAL FITNESS AREA 3 Mirco		19:15 - 20:00 TOTAL PUMP *** SPECIAL FITNESS AREA 3 Mirco	
	18:00-19:00 KARATE ADULTI** Intermedio SPECIAL KARATE Gym Academy Massimo Braglia	19:30-20:30 TAI CHI - QI GONG* Principianti SPECIAL TAI CHI - QI GONG Gym Academy Massimo Braglia	19:00-20:00 KARATE ADULTI* Principianti SPECIAL KARATE Gym Academy Massimo Braglia	18:00-19:00 KARATE ADULTI** Intermedio SPECIAL KARATE Gym Academy Massimo Braglia	19:30-20:30 TAI CHI - QI GONG* Principianti SPECIAL TAI CHI - QI GONG Gym Academy Massimo Braglia
	19:00-20:15 KARATE ADULTI** Avanzato SPECIAL KARATE Gym Academy Massimo Braglia	19:30 - 21:30 TAI CHI - QI GONG* Avanzato SPECIAL TAI CHI - QI GONG Gym Academy Massimo Braglia	19:00-20:30 CALISTHENICS FULL*** Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni	19:00-20:15 KARATE ADULTI** Avanzato SPECIAL KARATE Gym Academy Massimo Braglia	19:30 - 21:30 TAI CHI - QI GONG* Avanzato SPECIAL TAI CHI - QI GONG Gym Academy Massimo Braglia
20:15-21:15 KARATE ADULTI* Principianti SPECIAL KARATE Gym Academy Massimo Braglia	19:30 - 20:30 LIFE PLAN ADULTI * Pacchetto SPECIAL LIFE PLAN Gym Academy Michael	19:30-21:00 ACROBATICA + CHEER MASTER** Pacchetto SPECIAL ACROBATICA AREA 6 Alberto Imbeni + Dalia	19:30 - 20:30 LIFE PLAN ADULTI * Pacchetto SPECIAL LIFE PLAN Gym Academy Michael	19:00-20:30 CALISTHENICS FULL*** Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni	
19:00-20:30 CALISTHENICS FULL*** Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS AREA 4 Diego e Giovanni	19:30 - 20:30 HIP HOP Academy Over Adulti** SPECIAL HIP HOP Over Adulti AREA 3 Mimma		19:30 - 20:30 HIP HOP Academy Over Adulti** SPECIAL HIP HOP Over Adulti AREA 1 Mimma		
19:30-21:00 ACROBATICA+CHEER MASTER** Pacchetto SPECIAL ACROBATICA AREA 6 Alberto Imbeni + Dalia			20:30 - 22:00 BALLI COUNTRY* Avanzato Pacchetto SPECIAL COUNTRY AREA 6 Chiara B.		
20:15 - 22:15 BALLI COUNTRY* Principianti Pacchetto SPECIAL COUNTRY AREA 1 Chiara B.					

* Bassa intensità

** Media intensità

*** Alta intensità

INFORMAZIONI UTILI

Causa COVID-19 i gruppi saranno numericamente contingentati, secondo normative vigenti.
Per Gestire al meglio l'affluenza, TUTTI i corsi avranno accesso su PRENOTAZIONE

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
f.s.g.la Patria 1879
www.lapatria1879.it



La Patria 1879
CENTRO FITNESS & AGONISMO
Associazione Sportiva Dilettantistica