

**CORSI BALANCE & SPECIAL**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
<b>BALANCE</b>	<b>MATTINO</b>					
	8:45 - 9:45 <b>GINN.DOLCE *</b> BALANCE Area 1 - Area Depietri Barbara	8:45 - 9:45 <b>YOGA*</b> BALANCE Area 1 Chiara Lugli	8:45 - 9:45 <b>GINN.DOLCE *</b> BALANCE Area 1 - Area Depietri Barbara	8:45 - 9:45 <b>YOGA*</b> BALANCE Area 1 Chiara Lugli	8:45 - 9:45 <b>POSTURAL BALANCE*</b> BALANCE Area 1 Michael	
		09:45 - 10:45 <b>PILATES*</b> BALANCE Area 1 Federica Amedei		09:45 - 10:45 <b>PILATES*</b> BALANCE Area 1 Federica Amedei		
	<b>PAUSA PRANZO</b>					
<b>SPECIAL FITNESS</b>	12:45 - 13:30 <b>STRONG TONE ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Federica Bonarelli	12:45 - 13:30 <b>YOGA*</b> SPECIAL FITNESS Area 6 Chiara Lugli	12:45 - 13:30 <b>TOTAL BODY ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Federica Bonarelli	12:45 - 13:30 <b>YOGA*</b> SPECIAL FITNESS Area 6 Chiara Lugli	12:45 - 13:30 <b>STRONG TONE ***</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Bonarelli	
	12:45 - 13:30 <b>PILATES*</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amedei	12:50 - 13:45 <b>INDOOR CYCLING ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Marcello		12:45 - 13:30 <b>TOTAL FUNCTIONAL*</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Amedei	12:45 - 13:30 <b>PILATES*</b> SPECIAL FITNESS Area 6 Federica Amedei	
					12:50 - 13:45 <b>INDOOR CYCLING ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Chiara Barbieri	
	<b>SERA</b>					
<b>SPECIAL FITNESS</b>	18:45 - 19:30 <b>INSANITY ***</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Alessandra A.	18:30 - 19:15 <b>ABDONIMAL CIRCUIT ***</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Mirco	18:45 - 19:30 <b>ZUMBA **</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Katia	18:30 - 19:15 <b>ABDONIMAL CIRCUIT ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco	18:45 - 19:30 <b>TOTAL BODY ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Federica Bonarelli	
	18:45 - 19:30 <b>PILATES*</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Federica Amedei	19:00 - 19:45 <b>CROSS TRAINING ***</b> SPECIAL FITNESS Area 4 Chiara Lugli	18:45 - 19:30 <b>PILATES*</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Federica Amedei	19:00 - 19:45 <b>CROSS TRAINING ***</b> SPECIAL FITNESS Area 4 Chiara Lugli		
	19:30 - 20:30 <b>INDOOR CYCLING ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Luca B.	19:15 - 20:00 <b>TOTAL BODY ***</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Mirco	19:30 - 20:30 <b>INDOOR CYCLING ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Marcello	19:15 - 20:00 <b>STRONG TONE ***</b> SPECIAL FITNESS Area 3 Mirco		
	19:30 - 20:15 <b>STRONG TONE ***</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Federica Bonarelli	20:00 - 21:00 <b>YOGA*</b> SPECIAL FITNESS Area 1 Chiara Lugli		20:00 - 21:00 <b>YOGA*</b> 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

**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

**INFORMAZIONI UTILI**

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

CORSI SPECIAL ARTI MARZIALI, CALISTHENICS, COUNTRY					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					10.00 - 11.00 <b>Difesa Personale Femm</b> <b>SPECIAL DIFESA PERSONALE</b> Gym Academy Massimo Braglia
PAUSA PRANZO					
12:45 - 13:30 <b>CALISTHENICS SET&amp;REPS **</b> <b>Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS</b> Area 4 Giovanni		12:45 - 13:30 <b>CALISTHENICS SET&amp;REPS **</b> <b>Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS</b> Area 4 Giovanni		12:45 - 13:30 <b>CALISTHENICS SET&amp;REPS **</b> <b>Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS</b> Area 4 Giovanni	
SERA					
18:00 - 19:00 <b>Karate KYU-intermedi</b> <b>SPECIAL ARTI MARZIALI</b> Gym Academy Massimo Braglia	19:00-20:00 <b>Karate JU/SE Base</b> <b>SPECIAL ARTI MARZIALI</b> Area 3 Massimo Braglia	19:00-20:00 <b>Karate KYU-intermedi (Recupero)</b> <b>SPECIAL ARTI MARZIALI</b> Gym Academy - Area 7 Massimo Braglia	18:00 - 19:15 <b>Karate KYU-intermedi</b> <b>SPECIAL ARTI MARZIALI</b> Gym Academy Massimo Braglia	19:00-20:00 <b>Karate JU/SE Base</b> <b>SPECIAL ARTI MARZIALI</b> Area 1 Massimo Braglia	
19:00-20:15 <b>Karate AVANZATI</b> <b>SPECIAL ARTI MARZIALI</b> Gym Academy - Area 7 Massimo Braglia	20:00-21:30 <b>Tai Chi Chuan</b> <b>SPECIAL ARTI MARZIALI</b> Gym Academy - Area 7 Massimo Braglia	20:00-21:30 <b>KARATE SHOTOKAN</b> <b>SPECIAL ARTI MARZIALI</b> Gym Academy Massimo Braglia	20:00-21:30 <b>Karate AVANZATI</b> <b>SPECIAL ARTI MARZIALI</b> Gym Academy Massimo Braglia	20:00-21:30 <b>Tai Chi Chuan</b> <b>SPECIAL ARTI MARZIALI</b> Gym Academy - Area 7 Massimo Braglia	
		20:00-21:30 <b>Kobudo</b> <b>SPECIAL ARTI MARZIALI</b> Gym Academy Massimo Braglia			
18:45 - 20:30 <b>CALISTHENICS FULL**</b> <b>Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS</b> AREA 4 Diego e Giovanni	19:30 - 20:30 <b>LIFE PLAN ADULTI *</b> <b>Pacchetto SPECIAL LIFE PLAN</b> Gym Academy Micheal	18:45 - 20:30 <b>CALISTHENICS FULL**</b> <b>Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS</b> AREA 4 Diego e Giovanni	19:30 - 20:30 <b>LIFE PLAN ADULTI *</b> <b>Pacchetto SPECIAL LIFE PLAN</b> Gym Academy Micheal	18:45 - 20:30 <b>CALISTHENICS FULL**</b> <b>Pacchetto SPECIAL CALISTHENICS</b> AREA 4 Diego e Giovanni	
19:30-21:00 <b>ACROBATICA**</b> <b>Pacchetto SPECIAL ACROBATICA</b> AREA 6 Alberto Imbeni	18:30-19:30 <b>RUN ACADEMY - 1° Livello**</b> <b>PACCHETTO SPECIAL ATLETICA LEGGERA</b> Pista d'atletica Andrea Casanelli	19:30-21:00 <b>ACROBATICA**</b> <b>Pacchetto SPECIAL ACROBATICA</b> AREA 6 Alberto Imbeni	19:00-20:30 <b>HIP HOP Academy Senior**</b> <b>SPECIAL HIP HOP Over Adulti</b> AREA 3 Mimma		
20:30 - 21:30 <b>BALLI COUNTRY*</b> Principianti AREA 1 Chiara	18:30-19:30 <b>RUN ACADEMY - 2° Livello**</b> <b>PACCHETTO SPECIAL ATLETICA LEGGERA</b> Pista d'atletica Andrea Casanelli	20:30 - 22:00 <b>BALLI COUNTRY*</b> Interavanzata Gym Academy Chiara	18:30-19:30 <b>RUN ACADEMY - 1° Livello**</b> <b>PACCHETTO SPECIAL ATLETICA LEGGERA</b> Pista d'atletica Andrea Casanelli		
21:30 - 22:30 <b>BALLI COUNTRY*</b> Intermedi AREA 6 Chiara			18:30-19:30 <b>RUN ACADEMY - 2° Livello**</b> <b>PACCHETTO SPECIAL ATLETICA LEGGERA</b> Pista d'atletica Andrea Casanelli		

\* Basso Intensità

\*\* Media Intensità

\*\*\* Alta Intensità

CALISTHENICS SET&REPS	19.09.22
CALISTHENICS FULL	19.09.22
ACROBATICA	29.08.22
LIFE PLAN ADULTI	06.09.22
KARATE SHOTOKAN	07.09.22
Tai Chi Chuan	02.09.22
Difesa Personale Femm	08.10.22
Karate JU/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

### INFORMAZIONI UTILI

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