



**CORSI PALESTRA**

**Periodo: dal 10 SETTEMBRE 2018 al 09 GIUGNO 2019**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>PALAZZETTO</b>	<b>Marinetta</b> Zumbafitness 08.30–09.30 <b>Lucia</b> G.A.G. 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30 <b>Franco</b> Spinning 13.00–14.00  <b>Edy</b> Wellness 17.30–18.30 Stretching 18.30–18.50 Add.e glutei 18.50–19.15 C.R.S. 19.15–20.15 <b>Fabio</b> Spincircuit 20.15–21.15	<b>Monica</b> Steptone 09.00–09.30 T.B.W. 09.30–10.00 Add.e glutei 10.00–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15  <b>Gabriele</b> Mini Basket J 16.15–18.40  <b>Alessandro</b> Zumba 18.45–19.45 Pump 19.45–20.45	<b>Valentina</b> Full body 08.00–09.30 Sporting grid 09.30–10.30 <b>Marinetta</b> Zumba Gold 11.00–11.45 F4F 11.45–12.30 <b>Franco</b> Spinning 13.00–14.00  <b>Andrea</b> Calcio J 16.15–17.50  <b>Marinetta</b> Zumbafitness 18.45–19.30 Strong 19.30–20.30	<b>Monica</b> Steptone 09.00–09.30 T.B.W. 09.30–10.00 Add.e glutei 10.00–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15 <b>Davide</b> Kick Boxe 13.00–14.00 Kick Boxe 14.00–14.45 <b>Damiano</b> Polisport J 16.15–17.00 Calcio J 17.00–17.50 <b>Edy</b> Wellness+Stret 17.50–18.50 Add.e glutei 18.50–19.15 C.R.S. 19.15–20.15 <b>Fabio</b> Spincircuit 20.15–21.15	<b>Lucia</b> Body Tone 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30  <b>Giochi a Squadre Liberi</b> Ragazzi 14.30–16.00  <b>Alessandro/Paolo</b> Tone 18.45–19.30 Variocardio 19.30–20.15	<b>Francesca o Emanuela</b> Sporting fusion 10.45–11.45 Yogilates 11.45–12.45  <b>Irina o Adriano</b> Zumba o Step 10.30–11.30 T.B.W. 11.30–12.30	<p><b>Calendario corsi 2018-2019:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inizio 10 settembre 2018 (Acqua Gym 25 settembre) – termine 09 giugno 2019</li> <li>• Sospensioni: dal 22 dicembre 2018 al 6 gennaio 2019 compresi (Natale) e 20-21-22 aprile 2019 (Pasqua)</li> <li>• A giugno e luglio sarà in vigore il programma estivo.</li> <li>• Karate (*), Difesa Personale (*) e Corsi Bambini (J) seguono il calendario indicato nei volantini specifici.</li> </ul> <p><b>Corsi con prenotazione:</b>            I corsi di <b>Pancafitt</b> (dalle ore 09.00 del giorno precedente) <b>Spinning e Spincircuit</b> (dalle ore 10.00 dello stesso giorno).</p> <p><b>Corsi con iscrizione e pagamento:</b>            Karate, Difesa Personale (*) e Corsi Bambini (J).</p> <p><b>Spazi</b>            Gli spazi indicati possono essere modificati, secondo necessità, in qualsiasi momento.</p> <p><b>Frequenza</b>            Dal 7 gennaio i corsi a corpo libero con frequenza media inferiore alle 10 unità saranno soppressi o sostituiti o trasformati in corsi a pagamento.</p> <p><b>CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER LA FREQUENZA A TUTTI I CORSI E ALLA SALA FITNESS</b></p> <p><b>IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPENSE O RIDOTTE.</b></p> <p><b>PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE.</b></p>
	Negli orari in cui il Palazzetto è libero dalle attività organizzate, può essere prenotato per giochi a squadre: <b>calcetto –pallavolo–pallacanestro</b>						
<b>POLIVALENTE</b>	<b>Irene</b> Ginn. per ossa 09.00–09.30 G.collo spalle 09.30–10.00 Ginn. schiena 10.00–10.30 Pancafitt 10.30–11.00  <b>Valeria</b> Jazzercise 18.45–20.00	<b>Francesca</b> Sport postural 09.00–10.00 Fysio gym 10.00–11.00 <b>Francesca</b> Yogilates 13.00–14.00  <b>Alessandra</b> G.Ritmica J 16.15–18.30 <b>Laura</b> Yoga (Prana) 18.45–20.15 <b>Andrea</b> Karate 20.30–21.30*	<b>Irene</b> G.arti inferiori 09.00–09.30 Integr. globale 09.30–10.00 Ginn. per ossa 10.00–10.30 Pancafitt 10.30–11.00  <b>Desirée</b> D.Moderna J 16.15–18.40 <b>Enrica</b> Yoga 18.45–20.20	<b>Irene</b> Ginn. per ossa 09.00–09.30 Ginn. schiena 09.30–10.00 G. collo spalle 10.00–10.30 Pancafitt 10.30–11.00  <b>Laura</b> Yoga (Prana) 11.15–12.15 <b>Scuola Shejhinkal</b> Karate Jitsu J 17.00–18.15 <b>Valeria</b> Jazzercise 18.45–20.00 <b>Andrea</b> Difesa person. 20.00–21.00*	<b>Valentina</b> Full Body 08.00–09.00 Stretch e Funct 09.00–09.30 Variocircuit 09.30–10.30  <b>Davide</b> Kick Boxe 18.30–20.00		
	<b>PISCINA COPERTA</b>	<b>Monica</b> Acqua Gym 12.15–13.00 <b>Edy</b> Acqua Gym 19.45–20.30			<b>Monica</b> Acqua Gym 11.30–12.15		

**SALA FITNESS**

**Periodo: dal 01 SETTEMBRE 2018 al 30 GIUGNO 2019**

Nei giorni festivi sarà applicato l'orario della domenica, nel periodo natalizio gli orari saranno indicati in un'apposita brochure, il 21 aprile (Pasqua) l'orario sarà 16.00/20.00 (a luglio e agosto sarà in vigore l'orario estivo)

09.00-22.00	07.00-22.00	07.00-22.00	09.00-22.00	07.00-22.00	09.00-20.00	09.00-20.00
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------