

# ORARIO CORSI FITNESS

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30	sala LEVANTE 9.30-10.15 <b>GINNASTICA POSTURALE</b> Matthew	sala LIBECCIO 9.30-10.15 <b>GINNASTICA DOLOCE</b> Christian	sala LEVANTE 9.30-10.15 <b>PILATES</b> Cinzia	sala LEVANTE 9.30-10.15 <b>GINNASTICA POSTURALE</b> Matthew	sala ORIENTE 9.30-10.30 <b>YOGA</b> Mauro	
	Sala SCIROCCO 9.30-10,15 <b>SOFT CYCLING</b> Max	sala LEVANTE 9.30-10.30 <b>GINNASTICA POSTURALE</b> Matthew		sala LIBECCIO 9.30-10.15 <b>WBS POSTURAL pagamento</b> Max	sala LEVANTE 9.30-10.15 <b>GINNASTICA POSTURALE</b> Matthew	
10.30	sala LIBECCIO 10.30-11.15 <b>WBS POSTURAL</b> Max	sala LIBECCIO 10.30 -11.15 <b>MOBILITY</b> Christian	sala ORIENTE 10.30-11.15 <b>TAI CHI</b> Valter	sala LEVANTE 10.30 -11.15 <b>TOTAL BODY</b> Matthew	sala LEVANTE 10.30 -11.15 <b>TOTAL BODY</b> Matthew	sala SCIROCCO 10.00-11,00 <b>INDOOR CYCLING</b> Max
	sala LEVANTE 10.30 -11.30 <b>TOTAL BODY</b> Matthew		sala LEVANTE 10.30 -11.15 <b>TOTAL BODY</b> Cinzia			sala LEVANTE 11.00-11.55 <b>BODY PUMP LESMILLS</b> Marco
11.30			sala ORIENTE 11.30-12.15 <b>TAI CHI</b> Valter			
12.30	sala LIBECCIO 12.45-13.15 <b>WBS POSTURAL Pagamento</b> Max	sala LEVANTE 12.30-13.30 <b>PILATES</b> Silvia	sala ORIENTE 12.40-13.40 <b>YOGA</b> Mauro	sala LIBECCIO 12.45-13.15 <b>WBS POSTURAL</b> Arianna		
	sala SCIROCCO 12.45-13.45 <b>INDOOR CYCLING</b> Laura	BODYWEIGHT ZONE 12.45-13.45 <b>TAD 0-13 BODYWEIGHT CONDITIONING</b> Vanessa	sala SCIROCCO 12.45-13.45 <b>INDOOR CYCLING</b> Max	sala LEVANTE 12.45-13.45 <b>ADDOMINALE/LEG POWER</b> Max		
	sala LEVANTE 12.45-13.30 <b>FUNCTIONAL</b> Matthew	FUNCTIONAL ZONE 12.45-13.30 <b>TRIFORM</b> Max	sala PONENTE 12.45-13.30 <b>REAX CHAIN Pagamento</b> Fabio			
	sala ORIENTE 12.45-13.45 <b>YOGA</b> Mauro					
17.00	Sala Ponente 17.00-20.00 <b>PRO PATRIA Ginnastica artistica</b> Corso a pagamento	17.45-18.30 <b>KARATE BAMBINI INTERMEDIO</b> Corso a pagamento	Sala Ponente 17.00-20.00 <b>PRO PATRIA Ginnastica artistica</b> Corso a pagamento	17.45-18.30 <b>KARATE BAMBINI INTERMEDIO</b> Corso a pagamento	Sala Ponente 17.00-20.00 <b>PRO PATRIA Ginnastica artistica</b> Corso a pagamento	
					Sala LEVANTE 17.15-18.00 <b>BODYPUMP</b> Eddy	
18.00	sala LEVANTE 18.15-19.00 <b>STEP COREOGRAFICO</b> Cinzia	FUNCTIONAL ZONE 18.00-18.45 <b>TRIFUNCTIONAL Pagamento</b> Fabio		sala PONENTE 18.00-20.00 <b>MATTEO OPENCLASS Pagamento</b> Mattia		
	sala LIBECCIO 18.15-18.45 <b>WBS POSTURAL</b> Arianna	sala PONENTE 18.00-20.00 <b>MATTEO OPENCLASS Pagamento</b> Mattia	sala LIBECCIO 18.15-19.00 <b>WBS POSTURAL Pagamento</b> Fabio	sala LEVANTE 18.15-19.00 <b>ENERGY FIT</b> Cinzia	FUNCTIONAL ZONE 18.15-19.00 <b>CROSSFIT / FUNCTIONAL</b> Eddy	
		FUNCTIONAL ZONE 18.15-19.00 <b>TRIFORM</b> Fabio	sala LEVANTE 18.15-19.00 <b>FIT MOVING</b> Piera		sala LIBECCIO 18.15-19.00 <b>WBS POSTURAL</b> Fabio	
		sala LEVANTE 18.15-19.00 <b>BODY PUMP LESMILLS</b> Max		FUNCTIONAL ZONE 18.30-19.15 <b>TRIFORM</b> Fabio	sala LEVANTE 18.15-19.00 <b>ZUMBA</b> Giovanni	
	18.30-20.00 <b>KUMITE ACONISTI</b> Corso a pagamento	18.45-19.30 <b>KARATE RAGAZZI INTERMEDIO</b> Corso a pagamento	18,30-20,00 <b>KUMITE ACONISTI</b> Corso a pagamento	18.45-19.30 <b>KARATE RAGAZZI INTERMEDIO</b> Corso a pagamento	18.30-20.30 <b>KATA / KUMITE ACONISTI</b> Corso a pagamento	
19.00	sala LIBECCIO 19.00-19.45 <b>FITBOXE</b> Chiara	FUNCTIONAL ZONE 19.00-20.00 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> Fabio	BODYWEIGHT ZONE 19.00-20.00 <b>TAD 0-13 BODYWEIGHT CONDITIONING</b> Stefano	sala LEVANTE 19.15-20.00 <b>PILATES</b> Cinzia	sala LEVANTE 19.15-20.15 <b>POSTURALE</b> Arianna	
	BODYWEIGHT ZONE 19.00- <b>TAD 0-13 BODYWEIGHT CONDITIONING</b> Stefano	sala LIBECCIO 19.15-20.15 <b>ZUMBA</b> Giovanni	sala SCIROCCO 19.00-20.00 <b>INDOOR CYCLING</b> Laura	BODYWEIGHT ZONE 19.15-20.15 <b>REAX CHAIN Pagamento</b> Fabio	sala LIBECCIO 19.15-20.15 <b>FIT BOXE</b> Eddy	
	sala LEVANTE 19.15-20.00 <b>PILATES</b> Cinzia	sala SCIROCCO 19.30-20.30 <b>INDOOR CYCLING</b> Max	sala LEVANTE 19.15-20.00 <b>TOTAL BODY</b> Fabio	sala SCIROCCO 19.30-20.30 <b>INDOOR CYCLING</b> Max		
	sala SCIROCCO 19.30-20.30 <b>INDOOR CYCLING</b> Berni	19.45-21.00 <b>KATA ACONISTI</b> Corso a pagamento		19.45-21.00 <b>KATA ACONISTI</b> Corso a pagamento		
20.00	sala LIBECCIO 20.00-20.45 <b>POUND</b> Chiara	BODYWEIGHT ZONE 20.00-21.00 <b>ABILITY</b> Fabio	sala LIBECCIO 20.00-21.00 <b>YOGA</b> Mauro	sala PONENTE 20.15-21.00 <b>TAD 0-13 STRENGTH Pagamento</b> Mattia		
		sala PONENTE 20.15-21.00 <b>TAD 0-13 STRENGTH Pagamento</b> Mattia	FUNCTIONAL ZONE 20.00-20.45 <b>TRIFORM</b> Fabio		sala ORIENTE 20.45-22.00 <b>TAI CHI CH'UAN</b> Valter	
21.00	sala LIBECCIO 21.00-22.00 <b>BALLI ORIENTALI</b> Corso a pagamento	sala ORIENTE 21.15-22.30 <b>QI GONG</b> Valter		sala LIBECCIO 21.00-22.00 <b>BALLI ORIENTALI</b> Corso a pagamento		

## DOMENICA

sala LEVANTE 11.00-12.00  
**JOLLY CLASS**

Legenda corsi:

CARDIO
OLISTICO POSTURALE
FUNZIONALE
TONIFICAZIONE
Corso extra planning a a pagamento

La Direzione si riserva il diritto  
di modificare il planning  
secondo le esigenze del Centro  
AGGIORNATO AL 20/10/2020



società sportiva dilettantistica  
Tel. 0331 623814  
info@skorpionclub.it