

## ORARIO SALA PESI

LUNEDI : 10.00 – 22.00  
 MARTEDI : 10.00 – 22.00  
 MERCOLEDI : 10.00 – 22.00  
 GIOVEDI : 10.00 – 22.00  
 VENERDI : 10.00 – 22.00  
 SABATO : 10.00 -14.00



## ORARIO CORSI

	LUNEDI	MARTEDI
	12.30 – 14.30 Ginnastica Funzionale Sala 2 - Roberta	13.00 – 14.00 Spartan Sala 1/ Area Esterna- Francesco
	18.00 – 19.00 Pole Dance Bambini (11-15 Anni) Sala 2 - Federica	18.00 – 19.00 1° Corso Pole Dance Base Sala 2 - Annalisa
	18.40 – 19.30 Kettlebells Sala 1 – Gianluca / Bledar	19.00 – 20.00 Cardio Step/Cardio Training Sala 2 - Flavio
	19.00 – 20.00 1° Corso Pole Dance Base Sala 2 - Federica	20.00 – 20.30 Addominali Sala Pesi - Flavio
	20.00 – 21.00 2° Corso Pole Dance Base Sala 2 - Federica	20.00 -21.00 Spinning Sala 3 - Virginia
	21.00 – 22.00 Pole Dance Avanzato Sala 2 - Federica	20.00 – 21.00 2° Corso Pole Dance Base Sala 2 - Annalisa
		21.00 – 22.00 3° Corso Pole Dance Base Sala 2 - Annalisa

MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
09.30 – 10.30 Ginnastica Medica Sala 2 - Andrea	13.00 – 14.00 Spartan Sala 1/ Area Esterna- Francesco	10.00 – 11.00 Ginnastica Medica Sala 2 - Andrea
12.30 – 14.30 Ginnastica Funzionale Sala 2 - Roberta	18.00 – 19.00 1° Corso Pole Dance Base Sala 2 - Annalisa	19.30 – 20.30 Spartan (Adulti e Ragazzi 12-15 Anni) Sala 1/ Area Esterna- Matteo
13.15 -14.15 Spinning Sala 3 - Virginia	19.00 – 20.00 Cardio Step/Cardio Training Sala 2 - Flavio	20.15 – 21.15 Pole Dance Pre-Agonismo Sala 2 - Federica
18.00 – 19.00 Pole Dance Bambini (11 – 15 Anni) Sala 2 - Federica	20.00 -21.00 Spinning Sala 3 - Virginia	
18.40 – 19.30 Kettlebells Sala 1 – Gianluca / Bledar	20.00 – 21.00 2° Corso Pole Dance Base Sala 2 - Annalisa	
19.00 – 20.00 1° Corso Pole Dance Base Sala 2 - Federica	21.00 – 22.00 3° Corso Pole Dance Base Sala 2 - Annalisa	
19.30 – 20.30 Spartan (Adulti e Ragazzi 12-15 Anni) Sala Pesi/ Area Esterna- Stefano		
20.00 – 21.00 2° Corso Pole Dance Base Sala 2 - Federica		
21.00 – 22.00 Pole Dance Avanzato Sala 2 - Federica		

