

**Ginnastica GENERALE**

ora / T	lunedì	ora / T	martedì	ora / T	mercoledì	ora / T	giovedì	ora / T	venerdì	ora / T	sabato	ora / T	domenica	
18.30 45' - 2	<b>x Tutti</b> Barbara	M A	9.00 45'-1	<b>Generale</b> Cristina	M F	9.00 40' - 2	<b>Generale</b> Barbara	M A	18.45 45' - 2	<b>Generale</b> Cristina	M A	9.00 45'-1	<b>Generale</b> Cristina	M F
			19.00 40' - 1	<b>Generale</b> Eleonora	M I	20.30 50' - 1	<b>Musicale</b> Eleonora	M I	19.00 40' - 1	<b>Generale</b> Eleonora	M I	13.30 45'-2	<b>x Tutti</b> Cristina	M A
												20.30 50' - 1	<b>Musicale</b> Eleonora	M I

Orario Apertura	Tecnico
lun > ven 07.00/23.00	7.00/23.00
sabato 08,00/20,00	8.00/20.00
domenica 9,00/14,00	--

**Ginnastica PREVENTIVA**

9.30 45' - 2	<b>Tai Ji Quan</b> Maurizio	B A	10.45 45'-2	<b>Metodo Pilates</b> Nicoletta	M A	10.10 45' - 2	<b>Metodo Pilates</b> Barbara	M A	9.30 45' - 2	<b>Tai Ji Quan</b> Maurizio	B A	9.30 45'-2	<b>Preventiva</b> Pierluigi	B F
11.00 45'-2	<b>Preventiva</b> Pierluigi	B F	19.30 45' - 2	<b>Metodo Pilates</b> Nicoletta	M A	11.15 45'-2	<b>Preventiva</b> Francesco	B F	10.45 45'-2	<b>Metodo Pilates</b> Nicoletta	M A			
19.20 45' - 2	<b>Metodo Pilates</b> Barbara	B A							19.30 45' - 2	<b>Metodo Pilates</b> Nicoletta	M A			

**Ginnastica FUNZIONALE**

9.00 45'-1	<b>Funzionale</b> Pierluigi	M F	15.30 50' - 1	<b>Resistenza</b> Roberto	A I	13.30 40'-1	<b>Funzionale</b> Cristina	M A	9.00 45'-1	<b>Funzionale</b> Cristina	M F			
13.30 40'-1	<b>Funzionale</b> Pierluigi	M A	19.40 50' - 1	<b>Resistenza</b> Roberto	A I	15.30 50' - 1	<b>Forza</b> Roberto	A I	15.30 50' - 1	<b>Agilità</b> Roberto	A I	15.30 50' - 1	<b>Resistenza</b> Roberto	A I
15.30 50' - 1	<b>Agilità</b> Roberto	A I	20.30 30' - 1	<b>Funzionale</b> Fabrizio	A I	19.00 50' - 1	<b>Forza</b> Roberto	A I	19.40 50' - 1	<b>Agilità</b> Roberto	A I	19.00 50' - 1	<b>Resistenza</b> Roberto	A I
19.00 50' - 1	<b>Agilità</b> Roberto	A I				19.50 40'-1	<b>Potenziamento</b> Pierluigi	A F	20.30 30' - 1	<b>Funzionale</b> Fabrizio	A I	19.50 40'-1	<b>Funzionale</b> Andrea	A A
19.50 40'-1	<b>Funzionale</b> Andrea	A A												

Legenda	
Intensità	
A	alta
M	media
B	bassa
Difficoltà	
I	impegnativa
A	adattiva
F	facile

**Ginnastica con Metodo BIOFIT**

ora / T						ora / T	sabato	ora / T	domenica
7.00	Open/Biofit	7.00	Open/Biofit	7.00	Open/Biofit	7.00	Open/Biofit	9.00	Open/Biofit
9.00	Open/Biofit	9.00	Open/Biofit	9.00	Open/Biofit	9.00	Open/Biofit		
10.00	Open/Biofit	10.00	Open/Biofit	10.00	Open/Biofit	10.00	Open/Biofit		
13.00	Open/Biofit	13.00	Open/Biofit	13.00	Open/Biofit	13.00	Open/Biofit		14.00
16.30	Open/Biofit	16.30	Open/Biofit	16.30	Open/Biofit	16.30	Open/Biofit		
19.00	Open/Biofit	19.00	Open/Biofit	19.00	Open/Biofit	19.00	Open/Biofit		
20.30	Open/Biofit	20.30	Open/Biofit	20.30	Open/Biofit	20.30	Open/Biofit		
23.00	Open/Biofit	23.00	Open/Biofit	23.00	Open/Biofit	23.00	Open/Biofit	20.00	Open/Biofit

- n.b.**
- L'accesso ai corsi è subordinato al deposito del certificato medico in originale, ai sensi del D.L. n.69 del 2013 e D.M. DEL 8/8/2014-importante:Timbro e Firma con cod.ASL
  - le lezioni si attivano con un minimo di 3 persone che non abbiano svolto lezioni precedenti.
  - Le prove Gratuite si intendonotali nel momento in cui non viene confermato l'abbonamento. Al contrario,il 1°giorno di prova si considera lezione