



# ORARIO CORSI

## PROVVISORIO dal 30 agosto 2010

**ORARI DI APERTURA DEL CENTRO**  
 LUN-VEN 08:30-21:30  
 SAB 09:30-17:00  
 DOM 10:00-13:00

### LUNEDI

### MARTEDI

### MERCOLEDI

### GIOVEDI

### VENERDI

### SABATO

Sala 1 Sala 2 Sala 3

Sala 1 Sala 2 Sala 3

Sala 1 Sala 2 Sala 3

Sala 1 Sala 2 Sala 3

Sala 1 Sala 2 Sala 3

Sala 1 Sala 2 Sala 3

	09:00 - 11:15	09:15 - 10:15
09:15 - 10:15	Baby Sitting Gratuito Paolo	Body Balance Giuly
		10:15-10:45 new ABS Training Giuly
	Orietta	
12:15 - 13:15	Switching Bike Sara	
		14:00 - 15:00 Body Pump Paolo
	18:15 - 19:00 PANCAFIT A PAGAMENTO Daniele	
19:00 - 19:45	PANCAFIT A PAGAMENTO Daniele	Body Step Monica
		19:15 - 20:10 GAG & Tone Loretta
20:00 - 21:00	Spinning Daniele	

	09:00 - 11:15	09:15 - 10:10
09:15 - 10:15	Spinning Gaetano	Body Step Monica
	Baby Sitting Gratuito Orietta	10:15-10:45 new Cosce & Glutei Monica
12:15 - 13:15	TRX A PAGAMENTO Daniele	Step & Tone Giuly
	14:00 - 14:45 PANCAFIT A PAGAMENTO Daniele	
18:45 - 20:15	Long Race Matteo	18:30 - 19:30 new Fit Capoeira & Latin Boxe Salvatore
		19:30 - 20:30 Body Pump Piero

	09:00 - 11:15	09:15 - 10:15
09:15 - 10:15	Switching Bike Daniele	Body Pump Paolo
	Baby Sitting Gratuito Rosy	
12:15 - 13:15	new PILATES A PAGAMENTO Daniele	Body Balance Marta
18:15 - 19:45	Switching Bike & Free RPM Piero	18:30 - 19:25 Aero Attack Monica
		19:30 - 20:30 Body Balance Loretta

	09:00 - 11:15	09:15 - 10:15
09:15 - 10:15	Spinning Gaetano	GAG & Tone Marta
	Baby Sitting Gratuito Rosy	
12:15 - 13:15	Spinning Sara	
	14:00 - 15:00 Step & Balance Giuly	
	17:30 - 18:30 new POWER PANCAFIT A PAGAMENTO Daniele	
18:20 - 19:25	Race Matteo	18:20 - 19:20 Body Pump Piero
19:30 - 20:30	TRX A PAGAMENTO Daniele	19:30 - 20:45 Fit Boxe Salvatore

	09:00 - 11:15	09:15 - 10:15
09:15 - 10:15	new POWER PANCAFIT A PAGAMENTO Daniele	Baby Sitting Gratuito Monica
	Baby Sitting Gratuito Katia	
12:15 - 13:15		Body Pump
		14:00 - 15:00 Body Balance Giuly
18:15 - 19:45	Judo per ragazzi Edy	

		11:15 - 12:10 Body Step Vari Istruttori
--	--	---

### DOMENICA

		10:45 - 11:45 Body Pump Vari Istruttori
--	--	---

### LEGENDA

- = AEROBICO
- = CARDO TRAINING
- = BODY & MIND
- = DANZA / BALLO
- = TONIFICAZIONE
- = FACILE
- = MEDIO
- = DIFFICILE
- = COMBATTIMENTO

**ARTEDANZA**  
 Scuola di danza classica e moderna, hip hop, jazz, tango, afro, orientale  
 +41 76 499 82 76 - +39 347 291 15 19  
 artedanza2003@libero.it  
**CORSI A PAGAMENTO**

**OASI LATINA**  
 Scuola di danze caraibiche  
 +41 76 566 37 82 - +39 338 133 48 72  
 www.oasilatina.it  
**CORSI A PAGAMENTO**

**PILATES  
 PANCAFIT - TRX  
 PERSONAL TRAINING**  
 Lezioni private o semiprivato A PAGAMENTO.