

Corsi e attività ASD Enneagramma Vanchiglia 2019

Orario palestra da settembre: LUN-VEN 7-22, SABATO 9-19 e DOMENICA 10-16



	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
	Sala FIT 1° piano	Sala Tatami piano terra	Sala FIT 1° piano	Sala Tatami piano terra	Sala FIT 1° piano	Sala Tatami piano terra	Sala FIT 1° piano	Sala Tatami piano terra	Sala FIT 1° piano	Sala Tatami piano terra	Sala FIT 1° piano	Sala Tatami piano terra
7:15	CIRCUIT TRAINING Alex				CIRCUIT TRAINING Alex							
8:00												
9:00												
10:00	GINNASTICA DOLCE Rossella								GINNASTICA DOLCE Rossella R.		SILAT*** Lorenzo T.	
11:00	GAG Rossella		PILATES Claudia		TONE UP Rossella		PILATES Claudia		PILATONE Rossella R.		DIFESA PERSONALE DONNE Lorenzo T.	
12:00											DIFESA PERSONALE DONNE Lorenzo T.	
12:30				TAI CHI Massimo B.				TAI CHI Massimo B.				
13:00	HIT Elena A.	KICK BOXING Massimo B.	TBW Tania	-	HIT Elena A.	KICK BOXING Massimo B.	TBW Tania	-	HIT Elena A.	KICK BOXING Massimo B.		WILLPOWER Christian I.
13:30												
15:00	GYM MUSIC Claudia				POSTURAL TONE Claudia				POSTURAL TONE Claudia			
17:00		PSICOMOTRICITA' 3-5 Elena A.		KICK BOXING 11-14 Massimo B.		PSICOMOTRICITA' 6-10 Deborah		KICK BOXING 11-14 Massimo B.				
17:30	MAGIC FIT 30' Carlotta	-			MAGIC FIT 30' Carlotta	-						
18:00	GAG Carlotta		MMA Ibrahim	STRONG Tania	GAG Carlotta	ZUMBA Laura	MMA Ibrahim	STRONG Tania	ZUMBA Laura	POWER YOGA Rossella S.		
18:30	-	POWER YOGA Rossella S.										
19:00	HIT Elena A.	-	BODY PUMP Elena M.	TAI CHI Lorenzo T.	HIT Elena A.	PILATES Carlotta	BODY PUMP Elena M.	TAI CHI Lorenzo T.		ST - FIT Pier		
19:30	-	PILATES Carlotta							HIT Mario			
20:00	KICK BOXING Lorenzo T.	-	BOXE Massimo B.	MILITARY TRAINING Daniele	KICK BOXING Lorenzo T.	KUNG FU Christian G.	BOXE Massimo B.	MILITARY TRAINING Daniele		KUNG FU Christian G.		
20:30		KUNG FU Christian G.							KICK BOXING Lorenzo T.			
21:00		-				TKD Christian G.				TKD Christian G.		
21:30		TKD Christian G.		-				-				

Legenda: *** Corso a richiesta