

COMBAT STADIO

BOXE TRAINING®	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
						12:00 - 13:30
	13:00 - 14:30	13:00 - 14:30	13:00 - 14:30	13:00 - 14:30	13:00 - 14:30	
	19:30 - 21:00	19:30 - 21:00	19:30 - 21:00	19:30 - 21:00	19:30 - 20:30	
	21:00 - 22:00	21:00 - 22:00	21:00 - 22:00	21:00 - 22:00		

THAI BOXE	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
	17:00 - 19:00 AGONISTI	17:00 - 19:00 AGONISTI	17:00 - 19:00 AGONISTI	17:00 - 19:00 AGONISTI	
	19:00 - 20:30 CORSO	19:30 - 20:30 CORSO	19:00 - 20:30 CORSO	19:30 - 20:30 CORSO	19:00 - 20:00 PREPARAZIONE ATLETICA

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
KUNG FU		18:00 - 20:00			18:00 - 20:00
TAI CHI	17:00 - 19:00		17:00 - 19:00		

JIU JITSU TRADIZIONALE	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
	20:30 - 22:00			20:30 - 22:00	20:30 - 22:00

BJJ	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
	20:00 - 21:30 AVANZATO	20:00 - 21:30 PRINCIPIANTI	20:00 - 21:30 AVANZATO	20:30 - 21:30 PRINCIPIANTI	20:00 - 21:30 UNIFICATO

TEAKWONDO	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
					19:00 - 20:30
		20:30 - 22:00		20:30 - 22:00	

KRAV MAGA	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
	20:30 - 21:30 PRINCIPIANTI		20:30 - 21:30 PRINCIPIANTI		
	21:30 - 22:30 AVANZATO		21:30 - 22:30 AVANZATO		

FITNESS STADIO

ORARIO	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
10:00 - 11:00	GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE	PILATES	RESTORATIVE YOGA
11:00 - 12:00	PILATES	STRETCHING		PILATES	STRETCHING	TOTAL BODY
12:00 - 13:00	STRETCHING			STRETCHING		
13:00 - 14:00		TABATA		TABATA		
		FULL FLOWFIT*** (SALA C)		FULL CORE STRENGTH*** (SALA C)		
13:30 - 14:30	GYM TONIC		GYM TONIC		GYM TONIC	
16:00 - 16:50	PILATES		PILATES	PILATES-BALL (SALA C)		
17:00 - 17:50	HATHA YOGA	TOTAL BODY	TOTAL BODY	TOTAL BODY	TOTAL BODY	
				YIN YOGA (SALA C)		
18:00 - 18:50	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	FUNCTIONAL	ZUMBA	
	RESTORATIVE YOGA (SALA C)		RESTORATIVE YOGA (SALA C)	STRETCHING (SALA C)		
19:00 - 19:50	FUNCTIONAL	ZUMBA	FUNCTIONAL	ZUMBA	FUNCTIONAL	
	FULL CORE STRENGTH*** (SALA C)		FLOWFIT CORE STRENGTH*** (SALA C)	PILATES (SALA C)		
20:00 - 20:50	TACFIT***	TACFIT***	TACFIT***	TACFIT***		

***CORSI NON COMPRESI NELL'ABBONAMENTO STANDARD

INDOOR CYCLING dal 9 sett 2024	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
		13:00 - 14:00		13:00 - 14:00		10:30 - 11:30
	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	18:30 - 19:30	

AREA DANZA	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
					9:15 - 10:00 BALLI DI GRUPPO AVANZATO
					10:00 - 10:45 BALLI DI GRUPPO INTERMEDIO
					10:45 - 11:30 BALLI DI GRUPPO PRINCIPIANTI
	20:00 - 21:00 DANCEHALL BASE dal 7 ott 2024		20:00 - 21:00 DANZA DEL VENTRE PRINCIPIANTI dal 2 ott 2024	20:00 - 21:00 TWERK BASE dal 19 sett 2024	
	21:00 - 22:30 DANCE HALL MALE AVANZATO dal 7 ott 2024	21:00 - 22:30 DANCE HALL FEMALE AVANZATO dall'8 ott 2024	21:00 - 22:00 DANZA DEL VENTRE dal 2 ott 2024	21:00 - 22:30 TWERK OPEN dal 19 sett 2024	