

ORARI CORSI SEDE ALERAMO 2022 / 2023

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
	07.30-08.30 YOGA DEL RISVEGLIO				
	09.00-10.00 YOGA DOLCE		09.30-10.30 PILATES DOLCE		10.00-10.45 SALTI E CAPRIOLE IN VOLO MATERNE
					10.45-12.15 BUNGEE FLY
					12.00-14.00 ALLENAMENTO LIBERO
13.00-14.30 TESSUTI PRINCIPIANTI (18+) 13.00-13.50 FUNZIONALE		13.00-14.30 AEREA ADULTI			13.00-14.00 AEREA ADULTI
14.30-16.00 TESSUTI PRINCIPIANTI (14-17anni)	14.30-16.00 AGONISMO TEEN	14.30-16.00 AEREA PRINCIPIANTI (14-17anni)	14.30-16.00 AGONISMO TEEN		
16.00-17.00 AEREA	16.00-17.30 AGONISMO TEEN2		16.00-17.30 AGONISMO TEEN2	16:30-17:15 SALTI E CAPRIOLE IN VOLO MATERNE	
17.00-18.00 AEREA	17.30-19.00 AGONISMO JUNIOR	17.00-18.00 AEREA	17.30-19.00 AGONISMO JUNIOR	17.15-18.15 PARKOUR	
18.00-19.00 AEREA 18.00-18.50 FUNZIONALE		18.00-19.00 AEREA		18.15-19.15 CAPOEIRA	
19:00-20.30 AEREA ADULTI 19.00-19.50 FUNZIONALE	19:00-20.30 AGONISMO GRANDI	19.00-20.30 AEREA ADULTI	19.00-20.30 AEREA	19.15-20.15* CERCHIO INTERMEDIO 19.45-21.15 BUNGEE/DANZA VERTICALE	
20.30-22.00 AEREA ADULTI	20.00-21.30 BUNGEE/DANZA VERTICALE 20.30- 22,00 CERCHIO PRINCIPIANTI	20.30-22.00 FULL BODY 20.30-22.00 AEREA ADULTI	20.30- 22.00 AEREA PRINCIPIANTI	20.15-21.15 CERCHIO PRINCIPIANTI	
			20.30 VERTICALI		