

Orari Equilibra - Artèqui												
	<i>LUN</i>		<i>MAR</i>		<i>MER</i>		<i>GIO</i>		<i>VEN</i>		<i>SAB</i>	
	<i>Equilibra</i>	<i>Artèqui</i>	<i>Equilibra</i>	<i>Artèqui</i>	<i>Equilibra</i>	<i>Artèqui</i>	<i>Equilibra</i>	<i>Artèqui</i>	<i>Equilibra</i>	<i>Artèqui</i>	<i>Equilibra</i>	<i>Artèqui</i>
7.00				Funzionale	Yoga Dinamico			Funzionale				
9.00	Dolce		Dolce	Percorsi Salute*	Dolce		Dolce	Percorsi Salute*	Dolce			
10.00	Stretching e automassaggio		Dolce	Percorsi Salute*	Tonificazione		Dolce	Percorsi Salute*	Tonificazione			Gioco Circo
11.00	Dolce		Dolce	Percorsi Salute*	Dolce		Dolce	Percorsi Salute*	Dolce			
12.00	Stretching Posturale			Percorsi Salute*	Lezioni a tema a rotazione**			Percorsi Salute*				Aerea Mamme Bimbi
13.00	Corpo libero	Aerea Adulti / Funzionale	Pilates Mat	Yoga	Stretching e automassaggio	OPEN aerea 13,00	Pilates Mat	Aerea Adulti / Funzionale	1000 Kcl			Danza Aerea Adulti 14,30
14.00	Lezioni a tema a rotazione**	14,30 Danza Aerea	14,30 Danza Aerea	Danza Aerea	Cardio pilates		14-15,30 Pole Fitness	14,30 Danza Aerea	Stretching	Funzionale / 14,30 aerea		Danza Aerea Compagnia
15.00	Dolce	15,30 Danza Aerea		Coopagnia	Dolce	14,30 Danza Aerea	15,30 - 16,30 Danza Aerea			Dolce		
16.00	Danza Aerea	16,30 Aerea	Danza Aerea	Coopagnia / Flexability	16,15 Danza Aerea Baby		16,30 - 17,30 Danza Aerea	Acro Yoga / Acrobatica	Danza Aerea intermedio	Danza Aerea Compagnia 16.30 - 18.30		
17.00	Danza Aerea	17,30 Funz. Donne / Aerea	Danza Aerea	Aereal Dancer	Danza Aerea Baby	Correttiva / Parkour bimbi 18,30	17,30 - 19,00 Danza Aerea	Danza Aerea	Danza Aerea intermedio			**Lezioni a tema a rotazione mensile- cervicale-lombalgia-pavimento pelvico-piedi
18.00	Danza Aerea	Parkour 18.30	Danza Aerea	Danza Aerea / Funzionale	Lezioni a tema a rotazione**	Parkour ragazzi 18.30		Danza Aerea	Danza Aerea intermedio	Danza Aerea 18.30		
19.00	Circuito Brucia Grassi	Funzionale 19.20	Pilates Mat	Danza Aerea Adulti	1000 Kcl	Funzionale 19.20	Pilates Mat	Danza Aerea Adulti	Danza Aerea Adulti	Danza Aerea Adulti 19.30		
20.00	Pilates Mat	Parkour			Stretching	Parkour	Danza Aerea Adulti		Danza Aerea Adulti	Parkour adulti		
21.00		Funzionale 20.30		Funzionale 20.30				Funzionale 20,30 - 21,20				
Orari Segreteria	9.00 / 20.00		9.00/20.00		9.00 / 20.00		9.00/20.00		9.00/20.00			

le ore sono di 55 minuti funzionale 50 minuti

* su prenotazione corsi **AFA** per patologie (palestre sicure)

e **FUNCTIONAL STUDIO**

La direzione si riserva di sospendere i corsi con meno di 4 soci iscritti

gli orari di PILATES STUDIO sono su appuntamento da lunedì a venerdì dalle 7.30 alle 20 sabato dalle 10 alle 13 059353170 3474268712