

Orari Equilibra - Artèqui 03 - 2018

| | <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 | Cardiopatici | Dolce | | Dolce | Cardiopatici | Dolce | | | |
| 10.00 | Tonificazione | | Dolce | Cardiopatici | Stretching | | Dolce | Cardiopatici | Fitness musicale | | | Gioco Circo |
| 11.00 | Dolce | | Dolce | | Dolce | | Dolce | | Dolce | | | Coreografic Lab Open |
| 12.00 | Stretching | | | | | | | | Pilates Mat | | | Flexibiliti |
| 13.00 | Corpo libero | | Pilates Mat | | Stretching musicale | Funzionale 13,30 | Pilates Mat | Yoga | 1000 Kcl | | | Danza Aerea Adulti |
| 14.00 | Bungee Fly | | 14,30 Laboratorio intermedio | Coreografic Lab Open | Cardio pilates | | Pole Fitness | 14,30 Danza Aerea int | Stretching | Funzionale | | Danza Aerea Compagnia |
| 15.00 | Dolce | | | Danza Aerea avanzato | Dolce | | Danza Aerea | | Dolce | | | |
| 16.00 | | | Danza Aerea | | Danza Aerea | | Laboratorio principianti | Acro flexi ragazze | Danza Aerea | | | |
| 17.00 | Danza Aerea | Funzionale Donne 17.30 | Danza Aerea | Danza Aerea | Danza Aerea | Correttiva / Parkour bimbi 17.30 e 18.30 | Danza Aerea | Danza Aerea | Danza Aerea | Danza Aerea | Danza Aerea 16.30 - 18.30 | |
| 18.00 | Danza Aerea | Parkour 18.30 | Danza Aerea | Danza Aerea | Pilates Mat | Parkour ragazzi 18.30 | Danza Aerea | Danza Aerea / Correttiva | Danza Aerea | Danza Aerea | Danza Aerea 18.30 | |
| 19.00 | 1000 Kcl | Funzionale 19.20 | Pilates Mat | Danza Aerea Adulti | Fitness musicale | | Pilates Mat | Danza Aerea Adulti | Danza Aerea Adulti | Danza Aerea Adulti | Danza Aerea 19.30 | |
| 20.00 | Danza Aerea | Parkour 20.00 | Bungee Fly | | Stretching | Parkour 20.00 / Funzionale | | Danza Aerea Adulti | Funzionale 19,30 - 20,20 | Danza Aerea Adulti | Parkour adulti | |
| 21.00 | | Funzionale 20.30 | | Funzionale 20.30 | | | | Funzionale 20,30 - 21,20 | Danza Aerea Adulti | | | |
| 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)

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