

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 | | Open H2O+ | | | | | | Funzionale | | | | |
| 9.00 | Dolce | | Dolce | | Dolce | | Dolce | | Dolce | | | |
| 10.00 | Stretching e automassaggio | | Dolce | | Tonificazione | | Dolce | | Tonificazione | | | Bungee Fly |
| 11.00 | Dolce | | Dolce | | Dolce | | Dolce | | Dolce | | | |
| 12.00 | Stretching Posturale | | | | Lab. Benessere 360° | | | | Lab. Osteoporosi | | | |
| 13.00 | Corpo libero | Aerea / Funzionale | Pilates Mat | | Stretching e automassaggio | Open aerea | Pilates Mat | Aerea Adulti / Funzionale | 1000 Kcl | Bungee Fly | | Danza Aerea Adulti 14,30 |
| 14.00 | Free functional gravity | 14,30 Danza Aerea | 14,30 Danza Aerea | | Tonificazione | | Danza Aerea | Danza Aerea | Stretching | Danza aerea | | Danza Aerea Compagnia |
| 15.00 | Dolce | 15,30 Danza Aerea | | Danza Aerea | Dolce | 14,30 Danza Aerea | Danza Aerea | | Dolce | Danza aerea | | |
| 16.00 | Danza Aerea | 16,30 Aerea | Danza Aerea | Danza aerea / Vertical Art | Danza Aerea | Danza aerea | Danza Aerea | Danza Aerea | Danza Aerea | Danza aerea | | |
| 17.00 | Danza Aerea | 17,30 Funz. Donne / Aerea | Danza Aerea | | Danza Aerea | Danza Aerea | Correttiva / Capoeira | 17,30 - 19,00 Pole | Danza Aerea / Flexibility | Danza Aerea | | |
| 18.00 | Danza Aerea | Parkour 18.30 | Danza Aerea | Danza Aerea | Danza Aerea | Parkour ragazzi 18.30 | Danza Aerea | | Danza Aerea | Danza Aerea / Funzionale | | |
| 19.00 | Pound | | Pilates Mat | Danza Aerea Adulti | Danza Aerea | | Pilates Mat | Danza Aerea Adulti | Danza Aerea | Danza Aerea / Funzionale | | |
| 20.00 | Danza Aerea | Parkour | Pole Principianti | Parkour | Stretching | Parkour | Cerchio | Parkour | Danza Aerea | Funzionale | | |
| 21.00 | | Funzionale 20.30 | | | Cerchio | Funzionale 20,20 | | | | | | |

le ore sono di 55 minuti

funzionale 50 minuti

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