



SALA PESI

DAL LUNEDI' AL VENERDI' 7.00 – 22.00

SABATO 9.00 – 20.00

DOMENICA 9.00 -14.00

NUOTO LIBERO

LUNEDI' / VENERDI' 7.00 – 21.30

SABATO 9.00 – 19.30

DOMENICA 9.00 - 13.30

SPINNING

LUNEDI' 19:00-20:00

MERCOLEDI' 19.00-20:00

VENERDI' 19.00-20:00

HYDROBIKE

LUNEDI' 18.20

VENERDI' 17.30

POSTURALE

LUNEDI-MERCOLEDI -

VENERDI

17.00/18.00

HEAT

PROGRAM

LUNEDI-MERCOLEDI

18.00/19.00

ACQUAGYM

LUNEDI' 10.30 – 13.40 – 17.30 - 19.10

MARTEDI' 09.30 - 18.20 - 19.10

MERCOLEDI' 10.30 - 13.40 – 18.30

GIOVEDI' 9.30 - 18.30 - 19.20

VENERDI' 10.30 -13.40 – 18.20 - 19.10

SABATO 12:00

DOMENICA 11.00

POLE DANCE

MARTEDI E GIOVEDI

20.00 – 21.00

CERCHIO

VENERDI

19.00 – 20.00

STUDIO 1

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
	10:30-11:30 X Pump RINALDO		10:30-11:30 Pump RINALDO		10:30 - 11:30 Pump Annamaria
16:00 - 17:00 Pilates ILARIA		16:00 - 17:00 Pilates ILARIA		16:00 - 17:00 Pilates ILARIA	
18:00 – 19:00 Pilates JANA		18:00 – 19:00 Pilates JANA		18:00 – 19:00 Pilates JANA	
19:00 - 20:00 Pilates ILARIA	19:00-20:00 Cardio PHA ILARIA	19:00 - 20:00 Pilates ILARIA	19:00-20:00 Cardio PHA ILARIA	19:00 - 20:00 Pilates ILARIA	
20:00-21:00 X Pump RINALDO		20:00-21:00 X Pump Annamaria		20:00-21:00 X Pump RINALDO	
21:00-21:45 Bodyfly bamboo RINALDO					

STUDIO 2					
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:00 - 11:00 Pump MATTEO	9:30 - 10:30 Total Body MAX	10:00 - 11:00 Fit Boxe MATTEO	9:30 - 10:30 Fit Boxe MAX	10:00 - 11:00 Pump MATTEO	
	10:30 -11:30 Stretching MAX		10:30 - 11:30 Stretching MAX		
13:30 - 14:30 Total Body MATTEO		13:30 - 14:30 Pump MATTEO		13:30 - 14:30 Total Body MATTEO	
15:00 - 16:00 Total Body KATIA		15:00 - 16:00 Total Body KATIA		15:00 - 16:00 Total Body KATIA	
17:00 - 18:00 Cardio Pump DONATELLA		17:00 - 18:00 Cardio Pump DONATELLA		17:00 - 18:00 Cardio Pump DONATELLA	
18:00 - 19:00 Functional Step DONATELLA	18:30 - 19:30 Pump MATTEO	18:00 - 19:00 Cardio Pump DONATELLA	18:30 - 19:30 Fit Boxe MATTEO	18:00 - 19:00 GAG DONATELLA	
19:00 - 20:00 Step Coreog. KATIA		19:00 - 20:00 Air Kombat KATIA		19:00 - 20:00 Pump KATIA	



SPORTING VILLAGE
06/71280270
VIA POLIA, 44 00178

ARTI MARZIALI "RING"

	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
13:30 - 15:00						BOXE MASSIMO
15:00 - 16:00						
16:00 - 17:00						
17:00 - 18:00	PUGILATO ANDREA/CRI		PUGILATO ANDREA/CRI		PUGILATO ANDREA/CRI	
18:00 - 19:00						
19:00 - 20:00	KICK BOXING CRI/ANDR. (AMATORIALI)		KICK BOXING CRI/ANDR. (AMATORIALI)		KICK BOXING CRI/ANDR. (AMATORIALI)	
20:00 - 21:00	KICK BOXING CRI/ANDR.	BOXE MASSIMO	KICK BOXING CRI/ANDR.	BOXE MASSIMO	KICK BOXING CRI/ANDR. (AGONISTI)	
20:00 - 21:30		BOXE MASSIMO		BOXE MASSIMO		

ARTI MARZIALI "TATAMI blu"

	LUNEDI	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
17:00 - 18:00						
17:00-18:00	TAEKWONDO LEANDRO		TAEKWONDO LEANDRO		TAEKWONDO LEANDRO	
18:00 - 19:00	TAEKWONDO LEANDRO	KICK BOXING LEANDRO	TAEKWONDO LEANDRO	KICK BOXING LEANDRO	TAEKWONDO LEANDRO (18:00 - 19:30)	
19:00 - 20:30	TAEKWONDO LEANDRO	KICK BOXING LEANDRO	TAEKWONDO LEANDRO	KICK BOXING LEANDRO	TAEKWONDO LEANDRO (18:00 - 19:30)	
20:30-21:30						
19:00 - 20:15						
19:00 - 21:30						
20:00 - 21:00						

PROPEDEUTICA (PRIMI PASSI)

3/5 anni	Martedì 16:30-17:15
----------	---------------------

DANZA MODERNA

PRINCIPIANTI (6/8 anni)	Martedì 17:15-18:15	
INTERMEDIO KIDS (9/11 anni)	Lunedì 17:00-18:00	Giovedì 17:00-18:00
PRE-AVANZATO	Martedì 18:15-19:15	Giovedì 18:00-19:00
AVANZATO	Lunedì 18:00-19:15 19.15-20:00 Laboratorio coreografico di Hip Hop	Giovedì 19:00-20:00
PERFEZIONAMENTO	Martedì 20:00-21:30	Giovedì 20:21:30

PREZZI

Iscrizione annuale € 50,00

Corso monosettimanale (3/4 d'ora a settimana Propedeutica-Primi Passi)
€35,00 mensili (metà mese settembre e giugno €25,00)

Corso monosettimanale (1 ora a settimana Principianti)
€40,00 mensili (metà mese settembre e giugno €25,00)

Corso bisettimanale (2 ore a settimana Intermedio e Pre-Avanzato)
€65,00 mensili (metà mese settembre e giugno €35,00)

Corso bisettimanale (3 ore a settimana Avanzato e Perfezionamento)
€70,00 mensili (metà mese settembre e giugno € 40,00)

REGOLAMENTO GENERALE

- Le quote associative non possono essere rimborsate.
- E' obbligatorio il certificato medico e il tesserino magnetico (€5,00).
- Le lezioni coincidenti con le festività o per assenza degli allievi non possono essere recuperate (in caso di festività l'insegnante si organizzerà per compensare).
- L'insegnante si riserva il diritto di inserire l'allievo nel corso più adeguato al suo livello di preparazione.

PER MAGGIORI INFO SULL'INSEGNANTE E SULLA SCUOLA:

www.carladitoro.it