

Ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness tramite Preparazione Fisica - Pilates

2018/2019

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9,00 - 9,30	9,00 - 10,00 M.A.T. - Matilde's Art Training - Pilates, Yoga, Props (Matilde) ACQUA ●●●○	9,00 - 10,00 Prep. fisica adulti - Pilates Soft (Alessandra) ACQUA ●○○○	9,00 - 10,00 M.A.T. - Matilde's Art Training - Pilates, Yoga, Props (Matilde) ACQUA ●●●○	9,00 - 10,00 Prep. fisica adulti - Pilates Soft (Alessandra) ACQUA ●○○○	9,00 - 10,00 M.A.T. - Matilde's Art Training - Pilates, Yoga, Danza (Matilde) ACQUA ●●●○
9,30 - 10,00					
10,00 - 10,30					
10,30 - 11,00	10,30 - 11,30 Prep. fisica adulti - Pilates Soft (Marcella) ARIA ●○○○		10,30 - 11,30 Prep. fisica adulti - Pilates Soft (Alessandra) ARIA ●○○○		10,30 - 11,30 Prep. fisica adulti - Pilates Tone (Alessandra) ARIA ●●●○
11,00 - 11,30					
11,30 - 12,00					
12,00 - 12,30					
12,30 - 13,00					
13,00 - 13,30			13,00 - 14,00 Prep. fisica adulti - Pilates Tone (Barbara) ARIA ●●●○		13,00 - 14,00 Prep. fisica adulti - Pilates Tone (Barbara) ARIA ●●●○
13,30 - 14,00					
14,00 - 14,30					
14,30 - 15,00					
15,00 - 15,30					
15,30 - 16,00					
16,00 - 16,30					
16,30 - 17,00	16,30 - 17,30 Prep. fisica adulti - Pilates (Barbara) ARIA ●●○○		16,30 - 17,30 Prep. fisica adulti - Pilates (Barbara) ARIA ●●○○		
17,00 - 17,30					
17,30 - 18,00	17,30 - 18,30 Prep. fisica adulti - Pilates (Marta Moreggia) ARIA ●○○○	17,30 - 18,30 Matilde's Braid (Debora) FUOCO ●●○○	17,30 - 18,30 Prep. fisica adulti - Pilates (Marta Moreggia) ARIA ●○○○	17,30 - 18,30 Prep. fisica adulti - Pilates (Barbara) FUOCO ●●○○	17,30 - 18,30 Matilde's Braid (Debora) ARIA ●●○○
18,00 - 18,30					
18,30 - 19,00					
19,00 - 19,30		19,00 - 20,00 Prep. fisica adulti - Pilates (Marta M.) FUOCO ●○○○			
19,30 - 20,00					
20,00 - 20,30	20,00 - 21,00 PILATES & Tecniche '900 (Debora) ACQUA ●●○○		20,00 - 21,00 PILATES & Tecniche '900 (Debora) ARIA ●●○○		
20,30 - 21,00					
21,00 - 21,30					
21,30 - 22,00					

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
8,00 - 8,30		8,00 - 9,00 Total Tone - (Alessandra)	8,00 - 9,00 Combo - (Alessandra)	8,00 - 9,00 Total Tone - (Alessandra)	8,00 - 9,00 Combo - (Alessandra)
8,30 - 9,00		●●●○	●●○○	●●●○	●●○○
9,00 - 9,30	9,00 - 10,00 Combo - (Marcella)	9,00 - 10,00 Total Tone - (Debora)	9,00 - 10,00 Combo - (Alessandra)	9,00 - 10,00 Total Tone - (Debora)	9,00 - 10,00 Base - (Alessandra)
9,30 - 10,00	●●○○	●●●○	●●○○	●●●○	●●○○
10,00 - 10,30	10,15 - 11,15 Total Tone - (Matilde)	10,15 - 11,15 Gravity H.I.I.T - (Alessandra)	10,15 - 11,15 Total Tone - (Matilde)	10,15 - 11,15 Gravity H.I.I.T - (Alessandra)	10,15 - 11,15 GRAVITY PEAK - ADVANCED (Matilde)
10,30 - 11,00	●●●○	●●●○	●●●○	●●●○	●●●○
11,00 - 11,30					
11,30 - 12,00	11,30 - 12,30 Gravity Pilates (Matilde) sala legno	11,30 - 12,30 GRAVITY HAPPY BACK (Matilde)	11,30 - 12,30 Gravity Pilates (Matilde) sala legno	11,30 - 12,30 GRAVITY HAPPY BACK (Matilde)	11,30 - 12,30 GRAVITY 4D PRO - GTS (Matilde)
12,00 - 12,30	●●●○	●●○○	●●●○	●●○○	●●●○
12,30 - 13,00					
13,00 - 13,30	13,00 - 13,45 Gravity H.I.I.T. (Marcella)		13,00 - 13,45 Gravity H.I.I.T. (Marcella)		
13,30 - 14,00	●●●○		●●●○		
14,00 - 14,30	14,00 - 15,00 Total Tone - (Barbara)		14,00 - 15,00 Total Tone - (Barbara)		14,00 - 15,00 Total Tone - (Barbara)
14,30 - 15,00	●●●○		●●●○		●●●○
15,00 - 15,30	15,00 - 16,00 Gravity Pilates - (Barbara)		15,00 - 16,00 Gravity Pilates - (Barbara)		15,00 - 16,00 GRAVITY YOUTH - (Barbara)
15,30 - 16,00	●●○○		●●○○		●●○○
16,00 - 16,30					
16,30 - 17,00					
17,00 - 17,30					
17,30 - 18,00	17,30 - 18,30 GRAVITY HAPPY BACK (Marcella)	17,30 - 18,30 GRAVITY YOUTH (Barbara)	17,30 - 18,30 GRAVITY HAPPY BACK (Marcella)	17,30 - 18,30 Combo - (Debora)	
18,00 - 18,30	●●○○	●●○○	●●○○	●●○○	
18,30 - 19,00	18,30 - 19,30 Combo - (Enrico)		18,30 - 19,30 Combo - (Enrico)		
19,00 - 19,30	●●○○	19,00 - 20,00 Combo - (Marta B.)	●●○○	19,00 - 20,00 Combo - (Marta B.)	
19,30 - 20,00		●●○○		●●○○	
20,00 - 20,30	19,40 - 20,40 Combo - (Stefano)		19,40 - 20,40 Combo - (Stefano)		
20,30 - 21,00					

MODERN adulti

2018/2019

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	
9,00 - 9,30						
9,30 - 10,00						
10,00 - 10,30						
10,30 - 11,00						
11,00 - 11,30						
11,30 - 12,00						
12,00 - 12,30						
12,30 - 13,00		12,30 - 14,00 MODERN adulti Open Level (Debora) ACQUA	12,45 - 14,00 CONTEMPORANEO Open Level (Marta A.) ACQUA	12,30 - 14,00 MODERN adulti Open level (Debora) ACQUA	12,45 - 14,00 CONTEMPORANEO Open Level (Marta A.) TERRA	
13,00 - 13,30						
13,30 - 14,00						
14,00 - 14,30						
14,30 - 15,00						
15,00 - 15,30						
15,30 - 16,00						
16,00 - 16,30						
16,30 - 17,00						
17,00 - 17,30						
17,30 - 18,00						
18,00 - 18,30						
18,30 - 19,00	18,30 - 20,00 MODERN formazione Ensemble (Matilde) ACQUA	18,30 - 20,00 MODERN adulti Open Level (Matilde) ACQUA	18,30 - 20,00 MODERN formazione Ensemble (Matilde) ARIA	18,30 - 20,00 MODERN adulti Open Level (Matilde) ACQUA		
19,00 - 19,30						
19,30 - 20,00						
20,00 - 20,30		20,00 - 21,15 MODERN adulti Open Level (Matilde) ACQUA		20,00 - 21,15 MODERN adulti Open Level (Matilde) ACQUA		
20,30 - 21,00	20,30 - 22,00 PROVE ENSEMBLE ACQUA					
21,00 - 21,30						
21,30 - 22,00					20,30 - 22,00 PROVE ENSEMBLE ACQUA	

MODERN ragazzi / HIP HOP / BABY MOVEMENT

2018/2019

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9,00 - 9,30					
9,30 - 10,00					
10,00 - 10,30					
10,30 - 11,00		10,30 - 11,30 BABY MOVEMENT 18/36 mesi (su prenotazione) (Claudia) ACQUA			
11,00 - 11,30					
11,30 - 12,00					
12,00 - 12,30					
12,30 - 13,00					
13,00 - 13,30					
13,30 - 14,00					
14,00 - 14,30					
14,30 - 15,00					14,30 - 16,00 MODERN teen AVANZATO 17/19 anni (Claudia) ACQUA
15,00 - 15,30	15,00 - 16,30 MODERN teen INT 15/16 anni (Claudia) ACQUA	15,00 - 16,30 MODERN teen AVANZATO 17/19 anni (Claudia) ACQUA	15,00 - 16,30 MODERN teen INT 15/16 anni (Claudia) ACQUA		
15,30 - 16,00					
16,00 - 16,30					16,00 - 17,30 ENSEMBLE JUNIOR [riservato borse di studio] (Claudia) ACQUA
16,30 - 17,00	16,30 - 17,30 INTROD. MOVIMENTO 3/5 anni (Claudia) ACQUA	16,30 - 17,30 INTROD. MOVIMENTO 3/5 anni (Claudia) ACQUA	16,30 - 17,30 INTROD. MOVIMENTO 3/5 anni (Claudia) ACQUA		
17,00 - 17,30					
17,30 - 18,00	17,30 - 18,30 modern ELEMENTARE 9/11 anni (Claudia) ACQUA	17,30 - 18,30 mod PREP 6/8 anni (Claudia) ACQUA	17,30 - 18,30 hip hop 7/11 anni (Brown) ARIA	17,30 - 18,30 hip hop 7/11 anni (Brown) ACQUA	17,30 - 18,30 mod PREP 6/8 anni (Claudia) ACQUA
18,00 - 18,30					
18,30 - 19,00	18,30 - 19,30 MODERN teen 12/14 anni (Claudia) ARIA	18,30 - 19,30 Hip Hop PRINCIPIANTI (Brown) ARIA	18,30 - 19,30 MODERN teen 12/14 anni (Claudia) ACQUA	18,30 - 19,30 Hip Hop PRINCIPIANTI (Brown) ARIA	18,30 - 19,30 MODERN teen PRE INT 13/15 anni (Claudia) ACQUA
19,00 - 19,30					
19,30 - 20,00		19,30 - 20,30 Hip Hop INTERMEDIO (Brown) ARIA	19,30 - 20,30 MODERN teen PRE INT 13/15 anni (Claudia) ACQUA	19,30 - 20,30 Hip Hop INTERMEDIO (Brown) ARIA	19,30 - 20,30 Laboratorio coreografico modern (Claudia) ACQUA
20,00 - 20,30					
20,30 - 21,00		20,30 - 21,30 Hip Hop Open Level Adulti (Brown) ARIA			
21,00 - 21,30					
21,30 - 22,00					

CLASSICO: adulti e ragazzi

2018/2019

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9,00 - 9,30					
9,30 - 10,00					
10,00 - 10,30					
10,30 - 11,00		10,30 - 12,00 CLASSICO adulti (Bosioc J.) TERRA		10,30 - 12,00 CLASSICO adulti (Bosioc J.) TERRA	
11,00 - 11,30					
11,30 - 12,00					
12,00 - 12,30					
12,30 - 13,00	12,30 - 14,00 CLASSICO Open Level (Elena) TERRA		12,30 - 14,00 CLASSICO Open Level (Elena) TERRA		
13,00 - 13,30					
13,30 - 14,00					
14,00 - 14,30					
14,30 - 15,00					
15,00 - 15,30	15,00 - 16,30 CLASSICO AV young 17/19 anni (Bosioc J.) TERRA			15,00 - 16,30 CLASSICO AV young 17/19 anni (Bosioc J.) TERRA	
15,30 - 16,00					
16,00 - 16,30		15,30 - 17,00 CLASSICO pre-INTER 13/15 anni (Elena) TERRA			
16,30 - 17,00	16,30 - 17,30 Repertorio CLASSICO (Bosioc J.) TERRA				
17,00 - 17,30		17,00 - 18,00 CLASSICO preparatorio 6/8 anni (Elena) TERRA		17,00 - 18,00 CLASSICO preparatorio 6/8 anni (Elena) TERRA	16,30 - 18,00 CLASSICO pre-INTER 13/15 anni (Elena) TERRA
17,30 - 18,00					
18,00 - 18,30	17,30 - 19,00 CLASSICO INT 15/16 anni (Elena) TERRA	18,00 - 19,00 CLASSICO elementare 9/12 anni (Elena) TERRA	17,30 - 19,00 CLASSICO INT 15/16 anni (Elena) TERRA	18,00 - 19,00 CLASSICO elementare 9/12 anni (Elena) TERRA	
18,30 - 19,00					
19,00 - 19,30			19,00 - 20,30 CLASSICO Open Level (Barbara) TERRA		19,00 - 20,30 CLASSICO Open Level (Barbara) TERRA
19,30 - 20,00					
20,00 - 20,30					
20,30 - 21,00					
21,00 - 21,30					
21,30 - 22,00					

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
7,30 - 8,20		7,30 - 8,20 YOGA Vinyasa (Giorgia) TERRA		7,30 - 8,20 YOGA Vinyasa (Giorgia) TERRA	
8,30 - 9,00					
9,00 - 9,30		9,00 - 10,00 YOGA Power Yoga (Giorgia) TERRA		9,00 - 10,00 YOGA Power Yoga (Giorgia) TERRA	
9,30 - 10,00					
10,00 - 10,30					
10,30 - 11,00			10,30 - 12,00 QI GONG (Marta R.) ACQUA		
11,00 - 11,30					
11,30 - 12,00		11,30 - 12,30 Stretching e Ginn. Osteopatica (Paola) ACQUA			11,30 - 12,30 Stretching e Ginn. Osteopatica (Paola) ACQUA
12,00 - 12,30					
12,30 - 13,00					12,30 - 13,30 Stretching e Ginn. Osteopatica (Paola) ACQUA
13,00 - 13,30					
13,30 - 14,00					
14,00 - 14,30					
14,30 - 15,00					
15,00 - 15,30					
15,30 - 16,00					
16,00 - 16,30					
16,30 - 17,00					
17,00 - 17,30					
17,30 - 18,00				17,30 - 18,30 Stretching e Ginn. Osteopatica (Paola) ARIA	
18,00 - 18,30					
18,30 - 19,00				18,30 - 19,30 Stretching e Ginn. Osteopatica (Paola) FUOCO	
19,00 - 19,30					
19,30 - 20,00					
20,00 - 20,30					
20,30 - 21,00					
21,00 - 21,30					
21,30 - 22,00					