

CORSI BALANCE & SPECIAL

CORSI BALANCE & SPECIAL				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8:30 - 9:30	8:45 - 9:45	8:30 - 9:30	8:45 - 9:45	8:45 - 9:30
GINN.DOLCE * AREA 1 Barbara	YOGA NARAYANA * AREA 1 Giulia	GINN.DOLCE * AREA 1 Barbara	YOGA NARAYANA * AREA 1 Giulia	POSTURALE * AREA 4 Valeria
8:30 - 9:30	9:30 - 10:30	8:30 - 9:30	9:30 - 10:30	
PILATES * AREA 3 Alessandra E.	MAMMA CIRCUIT * AREA 3 Flavia	PILATES * AREA 3 Alessandra E.	MAMMA CIRCUIT * AREA 3 Flavia	
	10:30 - 11:30		10:30 - 11:30	
	MAMMA CIRCUIT * AREA 3 Flavia		MAMMA CIRCUIT * AREA 3 Flavia	
	11:30 - 12:30		11:30 - 12:30	
	MAMMA CIRCUIT * AREA 3 Flavia		MAMMA CIRCUIT * AREA 3 Flavia	
PAUSA PRANZO				
12:45 - 13:30	12:45 - 13:30	12:45 - 13:30	12:45 - 13:30	12:45 - 13:30
PUMP *** AREA 3 Mirco	TOTAL BODY *** AREA 1 Lara	PILATES ** AREA 1 Alessandra E.	G.A.G. *** AREA 1 Lara	CORE FORCE *** AREA 3 Mirco
12:45 - 13:30	12:45 - 13:30	12:45 - 13:30	12:45 - 13:30	12:45 - 13:30
CROSS TRAINING *** AREA 4 Valeria	YOGA NARAYANA ** Papapatrìa Giulia	CROSS TRAINING *** AREA 4 Valeria	YOGA NARAYANA ** Papapatrìa Giulia	CROSS TRAINING *** AREA 4 Valeria
SERA				
18:45 - 19:30	18:30 - 19:15	18:30 - 19:15	18:30 - 19:30	19:00 - 19:45
INSANITY *** AREA 1 Alessandra A.	CORE FORCE *** AREA 3 Mirco	INSANITY *** AREA 3 Alessandra A.	PUMP *** AREA 3 Mirco	TOTAL BODY ** AREA 1 Lara
19:30 - 20:15	19:00 - 19:45	19:15 - 20:00	19:00 - 19:45	19:00 - 20:00
TOTAL BODY ** AREA 1 Lara	CROSS TRAINING *** AREA 4 Valeria	ZUMBA ** AREA 1 Luna P.	CROSS TRAINING *** AREA 4 Valeria	HIP HOP MUM & DAD * AREA 3 Mimma/Erica
19:30 - 20:30	19:15 - 20:00	19:30 - 20:30	19:35 - 20:20	
INDOOR CYCLING *** AREA 3 Luca B.	CARDIO Attack *** AREA 3 Mirco	INDOOR CYCLING *** AREA 3 Marcello	CARDIO STEP *** AREA 1 Dalia	
19:30 - 21:00	19:30 - 20:30	19:30 - 21:00	19:30 - 20:30	20:00 - 21:00
BOXE *** AREA 6 Max/Simone	AIKIDO * AREA 6 Marco	BOXE *** AREA 6 Max/Simone	AIKIDO * AREA 6 Marco	LIFE PLAN ADULTI * AREA 3 Michal
19:30 - 21:00	20:00 - 21:00	19:30 - 21:00	20:30 - 21:30	
ACROBATICA *** AREA 6 Alberto	LIFE PLAN ADULTI * AREA 3 Michal	ACROBATICA *** AREA 6 Alberto	BALLI COUNTRY * Intermedio AREA 6 Chiara B.	
20:30 - 21:30	20:30 - 21:45		21:30 - 22:30	
BALLI COUNTRY * Principianti AREA 1 Chiara B.	CHEER MASTER * AREA 6 Dalia		BALLI COUNTRY * Avanzato AREA 6 Chiara B.	

* Bassa Intensità

** Media Intensità

*** Alta Intensità

BALANCE

Corsi del Mattino: Ginn.Dolce, Yoga Narayana, Pilates, Posturale

LIFE PLAN ADULTI - MAMMA CIRCUIT

Il pacchetto lezioni darà accesso ai corsi del mattino. Lezioni su prenotazione

SPECIAL

Fitness: Indoor Cycling, Cross Training, Pump,Zumba, G.A.G, Insanity, Total Body, Yoga Narayana, Pilates, Core Force, Cardio Attack, Cardio Step

Corsi adulti: Acrobatica, Boxe, Cheer Master, Aikido, Hip Hop Mum & Dad

Al momento dell'abbonamento il Socio dovrà scegliere il tipo di allenamento che vorrà frequentare. Il pacchetto d'ingressi darà accesso al singolo corso adulti o al pacchetto fitness

INFORMAZIONI UTILI

Causa COVID-19 i gruppi saranno numericamente contingentati, secondo normative vigenti.

Per Gestire al meglio l'affluenza, TUTTI i corsi dei pacchetti ABB.BALANCE e SPECIAL (tranne Country) avranno accesso su prenotazione

NOVITA'

MAMMA CIRCUIT *

HIP HOP MUM & DAD *

Aperte le preiscrizioni

ORARIO PALESTRA

LUNEDÌ Dalle 7.30 alle 22.00

MARTEDÌ Dalle 9.00 alle 22.00

MERCOLEDÌ Dalle 7.30 alle 22.00

GIOVEDÌ Dalle 9.00 alle 22.00

VENERDÌ Dalle 7.30 alle 21.30

SABATO Dalle 9.00 alle 18.00

DOMENICA Dalle 9.00 alle 13.00

CONTATTI

Tel 059.644070

392.666.0247

Solo messaggi- No chiamate

s.g.lapatria

f S.G.La Patria 1879

www.lapatria1879.it

La Patria 1879
CENTRO FITNESS & AGONISMO
Associazione Sportiva Dilettantistica