

ARTEMISIA apd

associazione polisportiva dilettantistica

ORARIO CORSI ANNO SPORTIVO 2018/2019

SALA ENERGIA						SALA LUCE					PALESTRA COMUNALE					
orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	orario	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
9-10	AFA			AFA		Ginnastica del Benessere FLEX & TONE		Ginnastica del Benessere FLEX & TONE		Ginnastica del Benessere FLEX & TONE						
10-11	AFA			AFA												
11-12	AFA			AFA												
14,30-19,45							D		D							
16,45-19,45							A	D	A	DA	15,00-16,00					BASKET
17-18							N	A	N	N	16,00-17,00					MINI BASKET
17,30-18,30				Ginnastica del Benessere* WALK & TONE			Z	N	Z	Z						
18,30-19,30	TOTAL BODY	Ginnastica del Benessere* WALK & TONE	TOTAL BODY	CORPO LIBERO	TOTAL BODY	CORPO LIBERO	A	Z	A	A						
19,30-20,30	GAG **		GAG **		GAG **			A								
19,30-20,30				FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING										
19,45-21,00							YOGA & Meditazione		YOGA & Meditazione							

* Ginnastica della salute e del benessere finalizzata al Fitness; ** GAG = gambe, addominali, glutei