



CORSI GINNASTICA 2024-2025

(Per informazioni, contattare direttamente gli insegnanti)

(Versione aggiornata al
21 settembre 2024)

orari	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
ORARI PALESTRA: 7.30 - 20.30 in settimana - 7.30 - 20.00 nei festivi e weekend					
10.00-11.00		TOTAL BODY (*) (Mattia) (iscrizioni aperte e 1° lezione gratuita) <i>se preferito, questo corso potrebbe essere proposto in un altro giorno e altro orario</i>			TOTAL BODY (*) (Mattia) (iscrizioni aperte e 1° lezione gratuita) <i>se preferito, questo corso potrebbe essere proposto in un altro giorno e altro orario</i>
11.30-12.30					POSTURALE (Luca) (pacchetto da 10 lezioni 100 €)
12.30-13.30	FITNESS DONNE (Luca) (pacchetto da 10 lezioni 100 €)	RIEDUCAZIONE FUNZIONALE UOMINI (Luca) (pacchetto da 10 lezioni 100 €)			
13.00-14.00			PILATES (Giorgia) (tessera 10 lezioni 100 €)		PREPARAZIONE TENNIS (Alex) (tessera 10 lezioni 100 €)
14.00-15.00			PILATES (Giorgia) (tessera 10 lezioni 100 €)		
13.30-14.30		CAMMINATA METABOLICA (Valeria) (ancora da confermare)		FITNESS UOMINI (Luca) (pacchetto da 10 lezioni 100 €)	
15.00-18.30/19.00	SAT	SAT	SAT	SAT	SAT
19.00-20.00	TOTAL BODY (*) (Mattia)	YOGA (Giovanna) (tessera 10 lezioni 100 €) <i>lezioni effettuate in sala polivalente</i>		TOTAL BODY (*) (Mattia)	

contatti istruttori

Luca: 340 9419062
Mattia: 348 7743795
Valeria: 347 8746204
Giovanna: 338 9291138
Giorgia: 338 2876069
Michele: 348 7296926
Alex: 349 5604579

note

La direzione si riserva il diritto di apportare modifiche al planning in conformità alle nostre necessità organizzative

dopo aver trovato l'accordo con gli insegnanti, le iscrizioni andranno effettuate in segreteria

I corsi partono se vi sono almeno un minimo di 5 persone.

Le tessere hanno validità 4 mesi.

Le lezioni perse con l'istruttore Mattia NON vengono recuperate

(*) I prezzi dei corsi TOTAL BODY di Mattia sono:

- 1 volta a settimana trimes. ottobre-dicembre 115,00 €
- 1 volta a settimana bimes. novembre-dicembre 85,00 €
- 2 volte a settimana trimes. ottobre-dicembre 165,00 €
- 2 volte a settimana bimes. novembre-dicembre 120,00 €

in ROSSO gli orari in cui la sala grande è utilizzata solo dai corsi