

PIANETA FITNESS SPORT VILLAGE (SAGASPORT Soc.Sport. Dilett. ARL) Via Storo 42 - INFO 06 6520087

Orari del Centro : LUN/VEN 7.30 -22 ; SAB 9 - 18 ; DOM 10-13 - Orari Nuoto Libero : Lun - Ven 7.30 - 15.00 / 19.15 - 21.30 Sab 12.00 - 17.30 Dom 10.00 - 12.30

DA DELIBERA CONI DEL 10/05/2017 TUTTI I CORSI DIDATTICI-SPORTIVO-DILETTANTISTICI SOTTOMENZIONATI CORRISPONDONO ALLE DISCIPLINE CONI :

N° 46 (Body Building) ; N° 111 (Attivita' sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness) ; N° 115 (Ginnastica per tutti) ; N° 217 (Attivita' con sovraccarichi) ; N° 113 (Ginnastica aerobica) ;

N° 224 (Pugilato amatoriale) ; N° 323 (Padel) ; N° 144 (Karate) ; N° 92/101 (Danza) ; N° 278 (Attiv. Ginnico motorie acquatiche applicative alle discipline Nuoto) ; N°280 (Nuoto) ;

TALI CORSI VENGONO SVOLTI ATTRAVERSO DIVERSI METODI DI INSEGNAMENTO , AL FINE DI CONSENTIRE ALL' UTENTE DI SCEGLIERE IL PERCORSO SPORTIVO OTTIMALE IN BASE ALLE PROPRIE CAPACITA' E CARATTERISTICHE FISICO-MOTORIE .

orario	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO
9.00 - 10.00	Ginnastica metodo TOTAL BODY		Ginnastica metodo POSTURALE		Ginnastica metodo STEP TONE		Ginnastica metodo POSTURALE		Ginnastica metodo GAG TONE		
9.15 - 10.05		ACQUA GYM				ACQUA GYM				ACQUA GYM	
9.15- 10.15	Ginnastica metodo CROSS FUNCT.				Ginnastica metodo CROSS FUNCT.				Ginnastica metodo CROSS FUNCT.		10.30 - 11.30 Ginnastica metodo GAG TONE Alessandra
10.15-11.15	Ginnastica metodo PILATES	Ginnastica metodo ZUMBA	ACQUA PILATES		Ginnastica metodo PILATES	Ginnastica metodo ZUMBA	ACQUA PILATES				10.00 - 11.00 Ginnastica metodo CROSS FUNCT.
10.00-11.00									Ginnastica metodo YOGA da OTTOBRE		
10.30 - 11.30				Ginnastica metodo GAG TONE				Ginnastica metodo STEP TONE			
11.30 -12.30											
13.30 - 14.30		ACQUA GYM da OTTOBRE	Ginnastica metodo CROSS FUNCT.			ACQUA GYM da OTTOBRE	Ginnastica metodo CROSS FUNCT				
13.45 - 14.45			---								
17.00 -18.00	Ginnastica metodo STEP TONE				Ginnastica metodo GAG TONE Carla				Ginnastica metodo TOTAL BODY		
17.15 - 18.15			Ginnastica metodo CROSS FUNCT.					Ginnastica metodo CROSS FUNCT.			
18.00 - 19.00	Ginnastica metodo TOTAL BODY	Ginnastica metodo PILATES		Ginnastica metodo STEP TONE	Ginnastica metodo STEP TONE	Ginnastica metodo PILATES		Ginnastica metodo GAG TONE	Ginnastica metodo GAG TONE	Ginnastica metodo CROSS FUNCT.	DOMENICA
18.30 - 19.30			PRE PUGILISTICA				PRE PUGILISTICA				
19.00 - 20.00	Ginnastica metodo ZUMBA	Ginnastica metodo CROSS FUNCT.		Ginnastica metodo POSTURALE	Ginnastica metodo ZUMBA	Ginnastica metodo CROSS FUNCT.		Ginnastica metodo POSTURALE	Ginnastica metodo ZUMBA		10.15 - 11.15 ACQUA GYM
19.00 - 20.00											
19.15 - 20.15	Ginnastica metodo GAG TONE	ACQUA GYM			Ginnastica metodo TOTAL BODY	ACQUA GYM			Ginnastica metodo STEP TONE	ACQUA GYM	
19.30 - 20.30				Ginnastica metodo GAG TONE				Ginnastica metodo STEP TONE		Ginnastica metodo PILATES	
20.00 - 21.00	Ginnastica metodo FUNZIONALE		GYM ACQUA CIRCUIT	Ginnastica metodo YOGA	Ginnastica metodo FUNZIONALE		GYM ACQUA CIRCUIT	Ginnastica metodo YOGA		Ginnastica metodo CROSS FUNCT.	
20.15 - 21.15											
La Direzione si riserva la facoltà di modificare gli orari e di sostituire gli Istruttori WWW.PIANETAFITNESSVILLAGE.IT											SETTEMBRE 2019