



ORARI FITNESS

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9,30-10,30	PILATES TONE		PILATES TONE		PILATES TONE	
12-13						(JOLLY)
13-14	SPINNING	PILATES TONE	SPINNING	PILATES TONE	SPINNING	
18-19	TOTAL BODY	SUPER TONE	CARDIO STEP	PILATES TONE	GAG CON ELASTICI	
19-20	GAG	PILATES TONE	CIRCUITO	TOTAL BODY	SPINNING	
20-21	SPINNING		SPINNING			
21-22			QI GONG			

ORARI ARTI MARZIALI

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
17-18		JUDO ANNI 6-11		JUDO ANNI 6-11		
18-19	TKD BAMBINI	JUDO ANNI 12-15	TKD BAMBINI	JUDO ANNI 12-15		
19-20	TKD INTERMEDI	TKD NOVIZI	TKD INTERMEDI	TKD NOVIZI	TKD AVANZATI	
20-21	TKD AVANZATI	CAPOEIRA	TKD AVANZATI	CAPOEIRA	TKD AVANZATI	
21-22		CAPOEIRA	QI GONG	CAPOEIRA		

ORARI BOXE

(il **TURNO a** è riservato ai soci CUSB)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
14-16						BOXE TURNO b
15-17		BOXE TURNO a		BOXE TURNO a	BOXE TURNO a	
20-21	BOXE TURNO a	BOXE TURNO b		BOXE TURNO b	BOXE TURNO a	
21-22	BOXE TURNO a	BOXE TURNO b	QI GONG	BOXE TURNO b	BOXE TURNO a	