

SALA

"THE GREENWICH VILLAGE"

LUNEDI'	09.30 - 10.30	G.A.G. & STRETCHING (Emanuele)
	12.45 - 13.45	TONIC MEAL (Giovanni)
	19.00 - 19.30	SUPER ABDOMINAL (Matteo)
	19.30 - 20.15	COREOGRAPHY CLASS (Matteo)
	20.15 - 21.00	BODY TONE (Matteo)

MARTEDI'	19.00 - 19.30	TONE UP (Carlos)
	19.30 - 20.30	REGGAE AEROBIC (Carlos)
	20.30 - 21.00	ABD & STRETCHING (Carlos)
	21.00 - 22.00	AEROBOXE (Maura)

MERCOLEDI'	09.30 - 10.30	STEP & STRETCHING (Emanuele)
	19.00 - 20.00	AERO - TONIC - ABD (Giovanni)
	20.30 - 21.30	VALE TUDO (Alessandro)

GIOVEDI'	12.45 - 13.45	TONIC MEAL (Giovanni)
	18.00 - 19.00	PILATES MAT WORK
	19.00 - 19.30	G.A.G. (Grazia)
	19.30 - 20.30	STEP - CARDIOTONE (Grazia)
	20.30 - 21.00	TONE & STRETCHING (Grazia)

VENERDI'	09.30 - 10.30	PUMP & STRETCHING (Emanuele)
	18.30 - 20.30	BREAKDANCE (Army)

SABATO	11.30 - 12.30	PILATES MAT WORK

SALA

"HARLEM"

LUNEDI'	17.00 - 18.00	KARATE BIMBI (6 - 10 anni)
	18.00 - 19.00	KARATE RAGAZZI (Cinture Colorate)
	19.00 - 21.00	KARATE AGONISTI

MARTEDI'	17.30 - 18.30	KARATE AVVIAMENTO allo SPORT (4 - 5 anni)
	19.00 - 20.30	KARATE AGONISTI

MERCOLEDI'	17.00 - 18.00	KARATE BIMBI (6 - 10 anni)
	18.00 - 19.00	KARATE RAGAZZI (Cinture Colorate)
	19.00 - 21.00	KARATE AGONISTI

GIOVEDI'	19.00 - 19.45	PANCAFIT GROUP
	19.00 - 20.00	PILATES MAT WORK

VENERDI'	17.30 - 18.30	KARATE AVVIAMENTO allo SPORT (4 - 5 anni)

ORARI CORSI**STAGIONE****2009/2010***Prova gratuita per i corsi.**Per la prova di minori è necessario il
consenso di un genitore.*

SALA

"BROADWAY"

LUNEDI'	18.00 - 19.00	JEET KUNE DO (Daniele)
	19.00 - 20.30	BOXE - SILVIO
	20.30 - 21.30	VALE TUDO (Alessandro)

MARTEDI'	19.00 - 21.00	KICK BOXING & MUAY THAI - 1° TURNO (Andreino e Gualtiero)
	20.00 - 22.00	KICK BOXING & MUAY THAI - 2° TURNO (Andreino e Gualtiero)

MERCOLEDI'	19.00 - 20.00	PUGILATO (Franco)
	20.00 - 21.30	BOXE (King)

GIOVEDI'	18.00 - 19.00	JEET KUNE DO (Daniele)
	19.00 - 20.30	BOXE - SILVIO
	19.00 - 21.00	KICK BOXING & MUAY THAI - 1° TURNO (Andreino e Gualtiero)
	20.00 - 22.00	KICK BOXING & MUAY THAI - 2° TURNO (Andreino e Gualtiero)

VENERDI'	19.00 - 20.00	PUGILATO (Franco)
	20.00 - 21.30	BOXE (King)

SABATO	14.00 - 16.00	KICK BOXING & MUAY THAI (Andreino e Gualtiero)