



# Orario corsi di fitness 2019 - 2020

Ora	Lunedì		Martedì			Mercoledì		Giovedì			Venerdì	
	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 1	Sala 2
9.00												
9.30	Tonificazione		Corpo libero			Definizione		Tonificazione			Corpo libero	
10.00	9.30 - 10.30		9.30 - 10.20			muscolare ©		9.30 - 10.30			9.30 - 10.20	
10.30			Giofit			9.30 - 10.30					Giofit	
11.00		Pilates	10.30 - 11.20						Pilates		10.30 - 11.20	
11.30		11.00 - 12.00							11.00 - 12.00			
12.00												
12.30												
13.00												
13.15				Pilates					Pilates			
13.30	Tonificazione		Step & Tone	13.15 - 14.15		Striding ©	Piloxing		13.15 - 14.15		Striding ©	Piloxing
14.00	Funzionale		13.30 - 14.30			13.30 - 14.30	13.30 - 14.30				13.30 - 14.30	13.30 - 14.30
14.15	13.30 - 14.30		Pilates									
14.30			& Yoga ©					Pilates				
15.00			14.30 - 15.30					& Yoga ©				
15.30	Ginn. Dolce		A.F.A. €	Street dance €		Ginn. Dolce		A.F.A. €	Street dance €			
16.00	15.30 - 16.30		15.30 - 16.30	15.30 - 16.30		15.30 - 16.30		15.30 - 16.30	15.30 - 16.30			
16.30												
17.00				TRX Stretch ©					TRX Stretch ©			
17.30				17.40 - 18.30					17.40 - 18.30			
18.00	Interval			Urban reb. ©		Interval Train.			Urban reb. ©			
18.30	18.15 - 19.10		Tonificazione	18.10 - 19.00	Pilates ©	18.10 - 19.00		Tonificazione	18.10 - 19.00	Pilates ©	Fit boxe	
19.00	G.A.G.		18.30 - 19.20	Fit boxe ©	18.30 - 19.30	G.A.G	Striding ©	18.30 - 19.20	Fit boxe ©	18.30 - 19.30	18.30 - 19.30	
19.30	19.10 - 20.00		Zumba	19.00 - 20.00		19.00 - 20.00	19.20 - 20.10	Zumba	19.00 - 20.00		Striding ©	
19.45			19.20 - 20.15					19.20 - 20.15			19.30 - 20.15	
20.00	B.A.G.	Piloxing	Tonificazione	Danza	Pilates ©	Step	Piloxing	Tonificazione	Latino amer.	Pilates ©		
20.30	20.00 - 20.50	20.00 - 21.00	Funzionale	moderna €	19.45 - 20.45	20.10 - 21.10	20.10 - 21.10	Funzionale	Reggaeton €	20.00 - 21.00	Tonificazione	
20.45	Striding ©		20.15 - 21.15	20.15 - 21.30				20.15 - 21.15	20.15 - 21.15		Funzionale	
21.00	20.50 - 21.40		Salsa princ. €			Striding ©		Salsa princ. €			20.15 - 21.00	
21.30			21.15 - 22.15			21.10 - 22.00		21.15 - 22.15				
22.00			Bachata €					Salsa inter. €				
22.30			22.15 - 23.15					22.15 - 23.15				

Orario in vigore a partire dal 23 Settembre 2019.

Per info su orari e corsi contattaci telefonicamente o su Facebook.

Il presente orario può essere soggetto a variazioni durante l'arco dell'anno.

© Corsi su prenotazione € Corsi a pagamento (non compresi nell'abbonamento)

Corsi a basso impatto

Corsi a medio impatto

Corsi ad alto impatto

Corsi di ballo e arti marziali

Per info:

tel: 0583 469065

cell: 3381260533

mail: info@happy-gym.it



# Orario corsi per bambini e ragazzi 2019 - 2020

Ora	Lunedì		Martedì				Mercoledì		Giovedì				Venerdì	
	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 3	Sala 4	Sala 1	Sala 2
16.00														
16.30	Ecross kids1	Giocomotricità		Zumba kids			Gioco danza				Zumba kids		Baby ritmica	Ecross kids
17.00	16.30 17.15	16.30 17.15	Gym dance	16.40 17.40	Modern junior	Hip-hop	16.30 17.15	Show dance	Gym dance	16.40 17.40	Modern junior	Hip-hop	16.45 17.30	16.45 17.30
17.15	Ritmica	Avviamento alla danza	17.00 18.00		17.00 18.00	17.30 18.30	Avviamento danza	17.00 18.00	17.00 18.00		17.00 18.00	17.30 18.30	Ritmica	Video dance
17.30	17.15 18.15	17.15 18.10			Danza moderna		17.15 18.10	Video dance			Danza moderna		17.30 18.30	17.30 18.30
18.00		Show dance			18.00 19.30			18.00 19.00			18.00 19.30			Ritmica avanzata
18.30		18.10 19.10												18.30 19.30
19.00														
19.30														

Orario in vigore a partire dal 16 Settembre 2019.

Per info su orari e corsi contattaci telefonicamente o su Facebook.

Il presente orario può essere soggetto a variazioni durante l'arco dell'anno.

Per info:

tel: 0583 469065

cell: 3381260533

mail: info@happy-gym.it