

CORSI ADULTI 2019/2020

ORARIO		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00	9.55	GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE	PILATES
9.30	10.25		POSTURA APLOMB		POSTURA APLOMB		
10.00	10.55	GINNASTICA CON METODO PILATES		GINNASTICA CON METODO PILATES			POSTURALE STATICO E DINAMICO
10.30	11.25		GINNASTICA APLOMB PER IL BENESSERE		GINNASTICA APLOMB PER IL BENESSERE	PREVENZIONE OSTEOPOROSI	
11.00	11.55	PREVENZIONE OSTEOPOROSI		PREVENZIONE OSTEOPOROSI			BACK SCHOOL
11.30	12.25		GINNASTICA APLOMB PER IL BENESSERE		GINNASTICA APLOMB PER IL BENESSERE		
13.30	14.25	GINNASTICA CON METODO PILATES	POSTURAL GYM	GINNASTICA CON METODO PILATES	POSTURAL GYM		
14.30	15.25		BENESSERE ARTICOLARE		BENESSERE ARTICOLARE		
14.35	15.30	BENESSERE SCHIENA		BENESSERE SCHIENA			
15.30	16.25	BACK SCHOOL					
17.00	17.55	GINNASTICA CON METODO PILATES	GINNASTICA CON METODO PILATES/GAG	GINNASTICA CON METODO PILATES	GINNASTICA CON METODO PILATES/GAG	PILATES INNOVATION	
17.05	18.00	PILATES BASE		PILATES BASE			
17.30	18.25		FULL BODY		FULL BODY		
18.00	18.55	BRUCIA GRASSI	GINNASTICA CON METODO PILATES	BRUCIA GRASSI	GINNASTICA CON METODO PILATES	HATHA YOGA	
18.10	19.05	PILATES AVANZATO	CARDIO FIT TRAINING	PILATES AVANZATO	CARDIO FIT TRAINING		
18.30	19.25		FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING	TABATA	
19.00	19.55	TOTAL BODY	IN FORMA DIMAGRENDO CON KPT	TOTAL BODY	IN FORMA DIMAGRENDO CON KPT		
19.00	20.25					GINNASTICA APLOMB PER IL BENESSERE	
19.10	20.05	FIT YOGA		FIT YOGA		FIT YOGA	
19.15	20.10	GINNASTICA DOLCE	XTEMPO SCULPT	GINNASTICA DOLCE	XTEMPO SCULPT		
19.30	20.25	GINNASTICA POSTURALE CON METODO PILATES	XTEMPO ENERGY	GINNASTICA POSTURALE CON METODO PILATES	X TEMPO ENERGY	TONE UP	
20.00	20.55		FITBOXE		FITBOXE		
20.10	21.40	GINNASTICA APLOMB PER IL BENESSERE					
20.15	21.10	PUMP & JUMP	FITBOXE	PUMP & JUMP	FITBOXE		
20.30	21.25		BRUCIA GRASSI		BRUCIA GRASSI		
21.15	22.10	GINNASTICA CON METODO PILATES		GINNASTICA CON METODO PILATES			
21.30	22.25		KPT		KPT		

■ PALESTRA FITNESS-1

■ PALESTRA FITNESS-2

■ PALESTRA B

■ PALESTRA ER.GO (IN VIA CAMPI N. 309)

KRAV MAGA CORSO DIFESA PERSONALE IL SABATO DALLE ORE 14.30 ALLE ORE 16.00 1° PACCHETTO TOT. 6 LEZIONI 12-19-26 OTTOBRE 2019 09-16-23 NOVEMBRE 2019	WALK 4 FIT CORSO CAMMINATA SPORTIVA A PARTIRE DAL 24 OTTOBRE 2019 OGNI GIOVEDÌ DALLE ORE 18.30 TOTALE 8 LEZIONI DELLA DURATA DI C.A 1 H 15 MIN L'UNA	RUNNING ACCADEMY CORSO RUNNING DAL 23 OTTOBRE OGNI MERCOLEDÌ WALK & RUN (LIVELLO BASE) ORE 19.00 - 20.00 TOT. 8 LEZIONI RUNNING EXPERIENCE (LIVELLO INTERMEDIO) ORE 20.10-21.30 TOT. 8 LEZIONI
--	---	--

STAGIONE 2019-2020

Centro Universitario Sportivo

