

PLANNING CORSI 2011/2012

ORA	CORSO INSEGNANTE	LIVELLO	SALA
LUNEDÌ			
09.00-10.00	Pilates Mat Work Elena	B/M	S1
10.00-10.15	Hula Hoop Abs Francsine	ALL	S1
10.00-11.00	Tai Chi Chuan Giacinto	ALL	S2
10.00-11.00	Antigravity Yoga Elena	ALL	SA
10.00-11.00	Aquagym: Aqua Tone Paolo	M	P
10.15-11.00	Hip Hop Fusion Easy Francsine	ALL	S1
11.00-12.00	Push Power Francsine	EXP	S1
11.00-12.00	Aquagym: Aqua Tone Paolo	M	P
12.00-13.00	Ritmos Latino Daniel	ALL	S1
12.00-13.00	Spinning Jarno	ALL*	SSP
13.00-14.00	Gag Daniele	ALL	S1
14.30-15.30	Pit Stop Abs Olga	B	S1
15.30-16.30	GAG Olga	B	S1
16.30-17.30	Danza Classica Francesca	5-7 anni *	S1
17.30-18.30	Hip Hop Fusion Francsine	7-11 anni*	S1
17.30-18.30	TRX Juan	ALL	SA
18.00-19.00	Taekwondo Miriam	8-13 anni*	S2
18.20-19.30	Push Power Juan	ALL	S1
19.00-20.00	Antigravity Yoga Elisabetta	ALL	SA
19.00-20.00	Aquagym: Aqua Tone Francesca	EXP	P
19.30-20.30	Muscle Evolution Juan	ALL	S1
20.30-22.00	Astanga Yoga Luca	M	S1

* Corsi a pagamento

L'orario potrebbe subire variazioni

Dal 26/09/2011 al 25/05/2012

CORSO	GIORNI	ORARI	PARTECIPANTI	MONO		BISE	
				Soci	Amici di Soci	Soci	Amici di Soci
TENNIS							
AVVIAMENTO	Da Lunedì a Venerdì	Dalle 15.00 alle 19.00	dai 4 ai 6 anni	€504	€605	€806	€907
PERFEZIONAMENTO	Da Lunedì a Venerdì	Dalle 15.00 alle 19.00	dai 7 anni	€605	€705	€907	€1.008
SPECIALIZZAZIONE	Da Lunedì a Venerdì	Dalle 15.00 alle 19.00	Il prezzo varia in base alle ore di allenamento				
SPECIAL HELP	Lezione privata : 1 volta a settimana, 1 ora con 1 maestro			€1.512	-	-	-
NUOTO							
TUTTI I LIVELLI	Da Lunedì a Venerdì	Dalle 16.30 alle 17.30	Soci fino ai 7 anni	€383	-	€554	-
	Sabato	Dalle 10.00 alle 11.00 - Dalle 11.00 alle 12.00		€383	-	€554	-
TUTTI I LIVELLI tranne il Preagonismo	Martedì, Giovedì, Venerdì	Dalle 17.30 alle 18.30	Soci dai 7 anni	€383	-	€554	-
PREAGONISMO	Martedì, Giovedì, Venerdì	Dalle 17.30 alle 19.00		€625 Trisettimanale			
PALLANUOTO	Lunedì/Mercoledì	Dalle 17.30 alle 19.00	dai 10 anni	€403	€484	€504	€584
TRIATHLON							
Nuoto	Lunedì e Mercoledì	Dalle 17.30 alle 19.00					
Corsa	Giovedì	Dalle 17.30 alle 19.00		€403	€484		
Bici/Spinning	Sabato	Dalle 14.00 alle 16.00					

ORA	CORSO INSEGNANTE	LIVELLO	SALA
MARTEDÌ			
07.30-08.30	Early Morning Spin Jarno	ALL*	SSP
09.00-10.00	Early Stretch Luisa	ALL	S1
09.30-11.00	Astanga Yoga Luca	M	S2
10.00-11.00	Ginnastica Dolce Luisa	ALL	S1
11.00-12.00	Pilates Mat Work Maria Luisa	B	S1
11.00-12.00	Aquagym: Gym Tonic Andrea	ALL	P
11.00-12.00	Pancafit Luisa	ALL	SA
12.00-13.00	Metodo Feldenkrais Luisa	ALL	S2
12.00-13.00	Retro Aerobica Massimo	ALL	S1
12.30-13.30	Antigravity Yoga Denise	ALL	SA
13.00-14.00	Gag Massimo	ALL	S1
13.30-14.30	Antigravity Yoga Denise	ALL	SA
16.30-17.30	Judo Giacinto	Colorate Piccoli*	S2
17.00-17.30	Pit Stop Abs Olga	B	S1
17.30-18.00	Pit Stop Braccia Olga	B	S1
18.00-19.00	Gag a Terra Elena	B	S1
18.30-19.30	Krav Maga Antibullismo Stefano	Dai 13 anni *	S2
19.00-20.00	Hollywood Stefano	M	S1
19.30-20.30	Spinning Jarno	ALL*	SSP
20.00-21.00	Krav Maga Stefano M	ALL*	S1

Legenda

S 1	Sala 1	SPL	Studio Pilates
S 2	Sala 2	CG	Campo Golf
SA	Sala Antigravity	PH	Parco Harbour
SSP	Studio Spinning	P	Piscina
		CR	Creche

Livello

B	Base
M	Intermedio
EXP	Esperti
ALL	Tutti

Per prenotazioni e maggiori informazioni: [Francsine Mouchette, Studio Manager, tel 02 4528672](#)

ORA	CORSO INSEGNANTE	LIVELLO	SALA
MERCOLEDÌ			
09.30-11.00	Hatha Yoga Elisabetta	B	S2
10.00-11.00	Pilates Mat Work Nausicaa	M	S1
10.00-11.00	Aquagym: Fat Killer Francesca	EXP	P
11.00-11.30	Solo Abs Francsine	ALL	S1
11.00-12.00	Aquagym: Water Women Francesca	EXP	P
11.00-12.00	Antigravity Yoga Elisabetta	ALL	SA
11.30-13.00	Line Dance Elena	ALL	S1
12.00-13.00	Spinning Jarno	ALL*	SSP
13.00-14.00	Gag Olga	B	S1
14.00-14.30	Pit Stop Braccia Olga	B	S1
14.30-15.00	Pit Stop Gambe/Glutei Olga	B	S1
16.30-17.30	Baby Dance Isabella	2,5-4 anni*	S1
17.30-18.30	Jazz Dance Isabella	5-7 anni*	S1
18.30-19.30	Body Tone Alena	ALL	S1
19.00-20.00	Spinning Maurizio	ALL*	SSP
19.00-20.00	Aquagym: Aqua Tone Elena	EXP	P
19.30-20.30	Montezuma Alena	M	S1
20.00-21.00	Pilates Mat Work Francesca	ALL	S2
20.30-22.00	Astanga Yoga Luca	M	S1

ORA	CORSO INSEGNANTE	LIVELLO	SALA
GIOVEDÌ			
09.00-10.00	Pilates Mat Work Jacopo	ALL	S2
09.00-10.00	Early Stretch Luisa	ALL	S1
10.00-11.00	Ginnastica Dolce Luisa	ALL	S1
10.00-11.00	Bands and Balls Francsine	M	S2
11.00-11.15	Hula Hoop Abs Francsine	ALL	S1
11.00-12.00	Metodo Feldenkrais Luisa	ALL	S2
11.00-12.00	Aquagym: Total Active Gym Elena	M	P
11.15-12.00	Hip Hop Fusion Francsine	EXP	S1
12.00-13.00	Aquagym: Gym Tonic Light Elena	ALL	P
12.00-13.00	Interval Training Daniel	ALL	S1
12.00-13.00	Metodo Feldenkrais Luisa	ALL	S2
13.00-14.00	Ritmos Latinos Daniel	ALL	S1
13.00-14.00	Boot Camp Dorman	ALL*	PH
16.30-17.30	Judo Giacinto	B*	S2
17.00-18.00	Breakdance Superman	7-11 anni*	S1
18.00-19.00	Hip Hop Fusion Francsine	12-17 anni*	S1
18.00-19.00	Breakdance Superman	12-17 anni*	S2
18.00-19.00	TRX Juan	ALL	SA
19.00-19.30	Step DJ Dance Party Superman	ALL	S1
19.00-20.00	TRX Juan	ALL	SA
19.00-21.00	Spinning Jarno	EXP*	SSP
19.30-20.00	DJ Dance Party Superman	ALL	S1
19.30-21.00	Aikido Gianluca	ALL*	S2
20.00-21.00	Box Training Alessandro	ALL	S1

BORSE: è vietato portare le borse in sala aerobica

NON TARDARE: come forma di rispetto per l'insegnante e i partecipanti stessi. Per ritardi superiori ai 10 minuti dall'inizio della lezione, sarà discrezione dell'istruttore ammettere l'accesso al corso in svolgimento

ORARI: siete invitati a rispettare l'orario d'inizio e quello di fine corso

IL RISCALDAMENTO: molto importante in ogni lezione perché evita inconvenienti a livello muscolare

PARTECIPANTI: le lezioni si svolgeranno con un minimo di 3 partecipanti

SCARPE: devono essere utilizzate solo per la palestra e con la suola pulita

PILATES: gli attrezzi utilizzati devono essere riposti negli appositi spazi al termine di ogni lezione

TELEFONO CELLULARE: non è consentito l'utilizzo del cellulare durante lo svolgimento della lezione

ACQUA: è consigliato avere sempre dell'acqua naturale non fredda, un top/felpa e un asciugamano personale

ORA	CORSO INSEGNANTE	LIVELLO	SALA
VENERDÌ			
09.30-10.15	Step DJ Dance Party Superman	ALL	S1
10.00-11.00	Antigravity Yoga Monica	ALL	SA
10.00-11.00	Tai Chi Chuan Giacinto	ALL	S2
10.00-11.00	Aquagym: Total Active Gym Elena	M	P
10.15-11.00	DJ Dance Party Superman	ALL	S1
11.00-12.00	Aquagym: Total Active Gym Elena	M	P
11.00-12.00	Vinyasa Flow Yoga Luca	ALL	S1
11.00-12.00	Antigravity Yoga Monica	ALL	SA
11.00-12.00	Body Tone Superman	ALL	S2
12.00-13.00	Montezuma Jackie	ALL	S1
12.00-13.00	Spinning Jarno	ALL*	SSP
13.00-14.00	Push Power Jackie	ALL	S1
17.00-18.00	Pit Stop Abs Olga	B	S1
18.00-19.00	Gag a Terra Olga	B	S1
18.30-19.30	Spinning Jarno	ALL*	SSP
19.00-20.00	Combat Sport Training Daniele	ALL*	S1

SABATO			
10.00-11.00	Prenatal Exercise Francesca	Donne in gravidanza	S2
10.30-11.30	Antigravity Yoga Jackie	ALL	SA
11.00-12.00	Mommy and Me Francesca	Mamme/Papà e bambini da 6 sett. ne a 2 anni*	S2 + PH
11.30-12.30	Super Gag Jackie	ALL	S1
12.00-13.00	Spinning Jarno	ALL*	SSP
12.30-13.30	Pilates Mat Work Jackie	ALL	S1
16.00-17.00	Body Tone Carlos	ALL	S1
17.00-18.00	Zumba Carlos	ALL	S1

DOMENICA			
11.00-11.15	Hula Hoop Abs Francsine	ALL	S1
11.00-12.00	Aquagym: Basic Gym Francesca	ALL	P
11.15-12.00	Hip Hop Fusion Francsine	EXP	S1
12.00-13.00	Warrior Training Francsine	EXP	S1
12.00-13.00	Spinning ROTAZIONE	ALL*	SSP
15.00-16.00	Antigravity Yoga Jackie	ALL	SA
16.00-17.00	Push Power Jackie	ALL	S1
17.00-18.00	Ritmos Latinos Jackie	ALL	S1