

PROGRAMMA CORSI stagione 2011 - 2012 - BODY ART Mercato Saraceno

LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ				VENERDÌ				SABATO			
ora	Sala 1	Sala 2	Piscina	ora	Sala 1	Sala 2	Piscina	ora	Sala 1	Sala 2	Piscina	ora	Sala 1	Sala 2	Piscina	ora	Sala 1	Sala 2	Piscina	ora	Sala 1	Sala 2	Piscina
09:30				09:30				09:30				09:30				09:30				09:30			
09:45		ACQUA DOLCE	ACQUA GYM	09:45	NATURE-CORE			09:45				09:45			ACQUA DOLCE	09:45	NATURE-CORE			09:45			HIDRO BIKE
10:00				10:00				10:00				10:00				10:00				10:00			
10:15				10:15				10:15				10:15				10:15				10:15			
10:30			HIDROBIKE	10:30				10:30				10:30				10:30				10:30			HIDRO TRAINING
10:45				10:45				10:45				10:45				10:45				10:45			
11:00				11:00				11:00				11:00				11:00				11:00			
11:15				11:15				11:15				11:15				11:15				11:15			
11:30				11:30				11:30				11:30				11:30				11:30			
11:45				11:45				11:45				11:45				11:45				11:45			
12:00				12:00				12:00				12:00				12:00				12:00			
12:15				12:15				12:15				12:15				12:15				12:15			
12:30				12:30				12:30				12:30				12:30				12:30			
12:45				12:45				12:45				12:45				12:45				12:45			
13:00		FUNZIONAL CIRCUIT 13:00 / 13:50	ACQUA DINAMIC	13:00	SPINNING 13:00 / 13:50	PRE MAMAN		13:00				13:00		FUNZIONAL CIRCUIT 13:00 / 13:50	ACQUA DINAMIC	13:00	SPINNING 13:00 / 13:50	PRE MAMAN	13:00				
13:15				13:15				13:15				13:15				13:15				13:15			
13:30				13:30				13:30				13:30				13:30				13:30			
13:45				13:45				13:45				13:45				13:45				13:45			
14:00				14:00				14:00				14:00				14:00				14:00			
14:15				14:15				14:15				14:15				14:15				14:15			
14:30				14:30				14:30				14:30				14:30				14:30			
14:45				14:45				14:45				14:45				14:45				14:45			
15:00				15:00				15:00				15:00				15:00				15:00			
15:15				15:15				15:15				15:15				15:15				15:15			
15:30	GLUTE UP			15:30				15:30	ABDOMINAL			15:30				15:30				15:30			
15:45			ACQUA GYM	15:45				15:45				15:45				15:45				15:45			
16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00			
16:15				16:15				16:15				16:15				16:15				16:15			
16:30				16:30				16:30				16:30				16:30				16:30			
16:45				16:45				16:45				16:45				16:45				16:45			
17:00				17:00	S. SPINN			17:00				17:00		S. SPINN		17:00				17:00			
17:15				17:15				17:15				17:15				17:15				17:15			
17:30	BACK SCHOOL			17:30				17:30	BACK SCHOOL			17:30				17:30				17:30			
17:45				17:45				17:45				17:45				17:45				17:45			
18:00				18:00	GINN. POSTURALE	FUNZIONAL CIRCUIT 18:10 / 19:00		18:00				18:00	GINN. POSTURALE	FUNZIONAL CIRCUIT 18:10 / 19:00		18:00				18:00			
18:15				18:15				18:15				18:15				18:15				18:15			
18:30	FIT BOXE			18:30				18:30	FIT BOXE			18:30				18:30				18:30			
18:45				18:45				18:45				18:45				18:45				18:45			
19:00			ACQUA GYM	19:00	POWER PUMP			19:00				19:00	POWER PUMP			19:00				19:00			
19:15				19:15				19:15				19:15				19:15				19:15			
19:30	M.E.T.	SPINNING 19:30 / 20:20		19:30				19:30	M.E.T.			19:30				19:30				19:30			
19:45			HIDROBIKE	19:45				19:45				19:45				19:45				19:45			
20:00				20:00	PILATES			20:00				20:00	PILATES			20:00				20:00			
20:15				20:15				20:15				20:15				20:15				20:15			
20:30	BACK SCHOOL		HIDROBIKE	20:30				20:30	BACK SCHOOL			20:30				20:30				20:30			
20:45				20:45				20:45				20:45				20:45				20:45			
21:00				21:00				21:00				21:00				21:00				21:00			
21:15				21:15				21:15				21:15				21:15				21:15			

- SHAPE:** Ideale per persone che cercano il controllo del peso ed il rimodellamento del proprio corpo
- POWER:** Per persone che hanno come chiaro obiettivo migliorare il proprio aspetto fisico e le proprie prestazioni sportive.
- FUN:** adatto a persone che concepiscono il movimento come occasione di divertimento e interazione con gli altri e amano fare esperienze nuove.
- BALANCE:** Indicato a persone che amano rilassarsi dalle tensioni e dallo stress quotidiano e ricercano piena consapevolezza del corpo e della mente
- REHAB:** corsi dedicati a chi necessita dell'esercizio fisico per recuperare l'autonomia del movimento e come prevenzione specifica.

* **Fitness:** Aperto dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 21.30, sabato dalle 9.30 alle 19.00

* **Piscina:** Vasca Grande aperta dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 21.30 (lunedì mercoledì e venerdì chiusa dalle 14.00 alle 16.00) Sabato dalle 9.30 alle 19.00

Lo Staff di Body Art Village Ti augura un buon allenamento. -- Per INFO & PRENOTAZIONI tel 0547 / 90161

