

ORARIO CORSI DI GRUPPO Settembre - Dicembre 2018

C.A.S FIGLINE - Resp. Barbara Langella cell. 328 931.1046

Tutti i corsi potranno essere annullati o subire modifiche di orario in base ad esigenze organizzative o gestionali. Info su regolamento amministrativo GSC. I corsi potranno essere attivati con un numero minimo di 5 soci.

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
8.45-9.45 AFA A Fabio	7.45 - 9.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Claudio	9.00 - 10.00 GINN. ADULTI liv. BASE -Integr. Claudio	8.45-9.45 AFA Fabio	7.45 - 9.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Claudio	9.00 - 10.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Naomi
9.00 - 11.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Claudio e Fabio	9.00 - 10.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Claudio e Fabio	9.00 - 11.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Claudio e Luca	9.00 - 11.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Claudio e Fabio	9.00 - 10.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Claudio e Fabio	10.00 - 11.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Naomi
9.45 - 10.45 AFA A Claudio	10.00 - 11.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Claudio e Fabio	10.00 - 11.00 AFA A Luca	9.45 - 10.45 AFA A Claudio	10.00 - 11.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Claudio e Fabio	10.00 - 11.00 AFA A Luca
10.45 - 11.45 AFA A Claudio	11.00 - 12.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Fabio	11.00 - 12.00 AFA B Luca	10.45 - 11.45 AFA A Claudio	11.00 - 12.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Stefano	11.00 - 12.00 AFA B Luca
10.00 - 11.00 GINN. POSTURALE Tecn. PILATES Barbara	12.00 - 13.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Stefano			12.00 - 13.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Stefano	
	13.00 - 14.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Chiara	13.30 - 14.30 TONIC FUSION Barbara		13.00 - 14.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Stefano	
13.30-14.00 TONIC ADD-GAG Fabio	13.15 - 14.15 STRETCH-TONE Fabio			14.00 - 15.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Stefano e Claudio	
15.00 - 16.00 AFA A Capanni	14.00 - 15.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Fabio e Chiara		15.00 - 16.00 AFA A Capanni	15.00 - 16.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Stefano e Claudio	
15.00 - 16.00 GINN. ADULTI liv. MANTENIMENTO Luca	15.00 - 16.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Fabio e Chiara		15.00 - 16.00 GINN. ADULTI liv. MANTENIMENTO Luca	16.00 - 17.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Stefano e Claudio	
16.00 - 17.00 AFA A Luca	16.00 - 19.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Stefano e Fabio		16.00 - 17.00 AFA A Luca	17.00 - 19.00 GINN POSTURALE RIEDUCATIVA Stefano e Fabio	
17.00 - 18.15 GINN. FORMATIVA U/16 Luca	17.00 - 18.00 FUNCTIONAL TRAINING U16 Claudio		17.00 - 18.15 GINN. FORMATIVA U/16 Luca	17.00 - 18.00 FUNCTIONAL TRAINING U16 Claudio	
18.00 - 19.15 GINN FORMATIVA U/16 Luca	18.00 - 19.00 GINNASTICA ADULTI liv. AVANZATO Stefano		18.00 - 19.15 GINN FORMATIVA U/16 Luca	18.00 - 19.00 GINNASTICA ADULTI liv. AVANZATO Stefano	
19.15 - 20.15 FUNCTIONAL TR Claudio	19.00 - 20.00 AEROBICA Barbara	17.15 - 18,15 GINN. POSTURALE Tecn. PILATES Barbara	19.15 - 20.15 FUNCTIONAL TR Claudio		
19.15 - 20.15 GINN. POSTURALE Tecn. PILATES Barbara	20.00 - 20.30 STEP/ ZERO/TONIC Barbara	18.30 - 19,30 GINN. POSTURALE Tecn. PILATES Barbara	19.15 - 20.15 GINN. POSTURALE Tecn. PILATES Barbara	19.00 - 20.00 AEROBICA Barbara	
	20.30-21.00 TONIC ADD-GAG Fabio				
	20,30-22,00 JU JITSU Antonio		20,30-22,00 JU JITSU Antonio		
21.00 - 22.00 TONIC FUSION Barbara	21.00 - 22.00 GINNASTICA ADULTI liv. MANTENIMENTO Fabio		21.00 - 22.00 TONIC FUSION Barbara	20.30 - 21.30 GINNASTICA ADULTI liv. MANTENIMENTO Fabio	