



Via Olimpia 43 - 50063 Figline e incisa valdarno
 INFO 055 8335815 www.apdgruposportecultura.it
 mail: casincisa@apdgruposportecultura.it
 mail: segreteria@apdgruposportecultura.it



ORARIO CORSI DI GRUPPO Settembre-Dicembre 2018

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 minimo di 4 iscritti.

MATTINO

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
8.00-9.30 GINN.POSTURALE Tecn. YOGA Grazia	9.00 - 10.00 AFA tipo A Claudio C.		9.00 - 10.00 AFA tipo A Claudio C.	9.00-10.00 GINN.POSTURALE tecn. Pilates e respiraz. Silvia
9.30-10.30 Z-LATIN AEROBIC FITNESS Simone	10.00-11.00 GINN. POSTURALE RIEDUCATIVA Claudio C.	9.30-10.30 Z-LATIN AEROBIC FITNESS Simone	10.00-11.00 GINN. POSTURALE RIEDUCATIVA Claudio C.	10.00-11.00 GINN. POSTURALE RIEDUCATIVA Claudio C.
11.00 - 12.00 AFA tipo A Claudio C.			11.00 - 12.00 AFA tipo A Claudio C.	

POMERIGGIO

13.30-14.30 Z-LATIN AEROBIC FITNESS Simone	15.00 - 16.00 AFA tipo A Luca	13.30-14.30 Z-LATIN AEROBIC FITNESS Simone		
15.30-16.30 Z-LATIN AEROBIC FITNESS Simone	17.00-18.00 GINN FORMATIVA Under 16 Luca	15.30-16.30 Z-LATIN AEROBIC FITNESS Simone	15.00 - 16.00 AFA tipo A Fabio	
16.30-18.00 GINN. POSTURALE RIEDUCATIVA Stefano	18.00-18.45 Allen. in SOSPENSIONE e TONIFICAZIONE Luca	17.00 - 18.00 KARATE BAMBINI TEAMKARATEPULEO	16.30-18.00 GINN. POSTURALE RIEDUCATIVA Stefano	17.00-18.00 GINN FORMATIVA Under 16 Luca
18.00 - 19.00 GINN. ADULTI POSTURALE RIEDUCATIVA Stefano/Jessica	18.45 - 19.30 FUNCTIONAL TONIC FUSION Simone	18.10-19.00 FUNCTIONAL TRAINING Claudio V.	18.00 - 19.00 GINN. ADULTI POSTURALE RIEDUCATIVA Stefano/Jessica	18.15-19.00 Allen. in SOSPENSIONE e TONIFICAZIONE Luca
19.00-20.00 Z-LATIN AEROBIC FITNESS Simone	19.30-20.30 GINN.POSTURALE Tecniche miste Emily	19.00-20.00 Z-LATIN AEROBIC FITNESS Simone	19.00 - 19.45 FUNCTIONAL TONIC FUSION Simone	19.00-20.00 GINN.POSTURALE Tecniche miste Emily

SERA

20.00 - 21.00 FUNCTIONAL GAG Jessica	20.30 - 21.30 SYNCHRO LATIN DANCE Liv. Base Simone	21.00-22.30 DANZE LATINO AMERICANE Liv. Avanzati Simone	20.00 - 21.00 FUNCTIONAL GAG Jessica	
21.00 - 22.30 SYNCHRO LATIN DANCE Liv. Avanzati Simone	21.30-23.00 DANZE LATINO AMERICANE Liv. Avanzati Simone		21.00-22.00 Z-LATIN AEROBIC FITNESS Simone	