

spazioforma biella

karate
kick boxing
judo
ju-jitsu

a.s.d. taekwondo
biella

team mma
biella

Tel. 015-8492596

Lun - Ven dalle 9:00 alle 22:00
Sab dalle 10:00 alle 13:00
e dalle 15:00 alle 18:00

Visita il nostro sito
www.asdspazioforma.com













 Palestra Spazioforma Biella

Orari Corsi
Stagione 2015-2016

SALA BIANCA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
17:30-18:30		Judo baby (6-8 anni)	Pre-Judo (4-5 anni)	Judo baby (6-8 anni)	
18:30-19:30		Judo Ragazzi (8-12 anni)		Judo Ragazzi (8-12 anni)	
19:00-20:00	Judo senior		Judo senior		Judo senior
19:30-20:30		Metodo Globale Autodifesa (MGA)			
20:00-21:00	Ju-jitsu giapponese		Judo amatori	Ju-jitsu giapponese	Judo amatori

SALA ARGENTO

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
10:30-11:30					
12:45-13:45					
18:00-19:00					
18:30-19:30					
19:00-20:00					
19:30-20:30			 ride to '90		

SPINNING & STRIDING non fanno parte del pacchetto sala pesi e corsi fitness

SALA ROSSA


	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
17:15-18:00	Karate bambini (fino a 8 anni)			Karate bambini (fino a 8 anni)	
18:00-19:00	Kick/Karate ragazzi (fino a 12 anni)	Kick/Karate ragazzi (fino a 16 anni)		Kick/Karate ragazzi (fino a 12 anni)	Kick/Karate ragazzi (fino a 16 anni)
19:15-20:00		Fit Combact			
20:00-21:00	Karate	Kick Boxing		Kick Boxing	Karate

SALA ARANCIO

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
9:00-10:00	Ginnastica dolce	9:15-10:00 Power pilates		Ginnastica dolce	9:15-10:00 Power pilates
10:00-10:45			Tonificazione		Total body
10:00-11:00	Ginnastica dolce			Ginnastica dolce	
12:45-13:30	Get to five 				
13:00-13:45		Body sculpt		Tonificazione	
15:00-16:00	Ginnastica dolce			Ginnastica dolce	
17:30-18:15	Body sculpt	Tonificazione	Mix to fit		Body power
18:15-19:00	Step energy		Get to five 	Step energy	
19:15-20:00		G.A.G. Up		Body sculpt	Easy step coreo

SALA BLU

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
10:00-10:45	Total body				
17:15-18:00					
18:00-19:00		TaeKwonDo Junior			TaeKwonDo Junior
18:30-19:15	Total body			Total body	
19:15-20:00			Power pilates		
19:30-20:15	high intensity H.I.I.T. interval training				
19:00-20:30		TaeKwonDo Senior			TaeKwonDo Senior

 H.I.I.T. non fa parte del pacchetto sala pesi e corsi fitness

SALA VERDE

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
17.30 - 18.30		Brazilian Jiu Jitsu Grappling / Primi Passi MMA Bambini 8-12		Brazilian Jiu Jitsu Grappling / Primi Passi MMA Bambini 8-12	
18.45 - 19.00	Warm-Up	Warm-Up	Warm-Up	Warm-Up	
19.00 - 19.30	Functional Trainining o Sparring	Functional Trainining o Sparring	Functional Trainining o Sparring	Functional Trainining o Sparring	
19.30 - 21.00	MMA Brazilian Jiu Jitsu NO GI Grappling	MMA Brazilian Jiu Jitsu Grappling	MMA Brazilian Jiu Jitsu Grappling	MMA Brazilian Jiu Jitsu Grappling	Sparring MMA Brazilian Jiu Jitsu Grappling