





SPAZIOFORMA VILLI

orari stagione
2016/2017

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					Total Body
10:00-11:00	Ginnastica dolce			Ginnastica dolce	
12:45-13:30	Get to Five		 ZUMBA fitness		Body Power
13:00-13:45		Fit Boxe		Circuit Training	
17:30-18:15	Body Power		Mix to Fit		Body Power
18:15-19:00	Step Energy	Fit Boxe	Get to Five		
18:30-19:15				Step Energy	 ZUMBA fitness
19:15-20:00	 ZUMBA fitness	G.A.G. Up	Fit Combact	Fitness Training	Power Pilates

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 BLU

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
10:00-10:45	Total Body				
17:15-18:00					
18:00-19:00		TaeKwonDo junior			TaeKwonDo junior
19:15-20:00	H.I.I.T. high intensity interval training			S.W.A.T. Suspension training	
19:00-20:30		TaeKwonDo senior			TaeKwonDo senior

 H.I.I.T. e S.W.A.T. non fanno parte del pacchetto sala pesi e corsi fitness

SALA ARGENTO

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
10:30-11:30					
12:45-13:45					
18:30-19:15	WALK & TONE			WALK & TONE	
19:00-19:50					
19:30-20:30			 ride to '90		

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	Karate ragazzi (fino a 12 anni)	Karate ragazzi (fino a 16 anni)		Karate ragazzi (fino a 12 anni)	Karate ragazzi (fino a 16 anni)
19:15-20:00	Power Pilates				
20:00-21:30		Karate/ Kick Boxing		Karate/ Kick Boxing	Karate/Lotta

SALA VERDE

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
17:30-18:30		Brazilian Jiu Jitsu Grappling Primi Passi MMA (dai 8 ai 12 anni)		Brazilian Jiu Jitsu Grappling Primi Passi MMA (dai 8 ai 12 anni)	
18:45-19:00	Warm-Up	Warm-Up	Warm-Up	Warm-Up	
19:00-19:30	Functional Training o Sparring	Functional Training o Sparring	Functional Training o Sparring	Functional Training 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