

# ORARI

Aggiornato al 29 settembre 2011

## Pacchetto 'Corsi'

### ➤ MAGIC FITNESS

- Lunedì: 20.00 – 21.00
- Mercoledì: 20.00 – 21.00

### ➤ GAG

- Martedì: 18.00 – 19.00
- Giovedì: 18.00 – 19.00

### ➤ FIT-BOXE

- Mercoledì: 18.00 – 19.00
- Venerdì: 19.00 – 20.00

### ➤ STEP

- Lunedì: 18.00 – 19.00
- Mercoledì: 18.00 – 19.00

### ➤ TOTAL-BODY

- Martedì: 19.00 – 20.00
- Giovedì: 19.00 – 20.00

## Magic Pump

### ➤ MAGIC-PUMP

- Lunedì: 19.00 – 20.00
- Mercoledì: 19.00 – 20.00

## Real Ryder

### ➤ REAL RYDER

- Martedì: 19.00 – 20.00
- Giovedì: 19.00 – 20.00

## Pacchetto 'Spinnig e Rowing'

### ➤ ROWING

- Martedì: 20.00 – 21.00
- Giovedì: 20.00 – 21.00

### ➤ SPINNING

- Lunedì: 19.00 – 20.00  
20.00 – 21.00
- Martedì: 18.00 – 19.00
- Mercoledì: 19.00 – 20.00  
20.00 – 21.00
- Giovedì: 18.00 – 19.00

## ARTI MARZIALI

### ➤ AIKIDO (adulti)

- Martedì: 19.30 – 21.00
- Giovedì: 19.30 – 21.00

### ➤ AIKIDO WEEKEND

- Sabato: 16.00 – 18.00

➤ **AIKIDO (7-16 anni)**

- Martedì: 18.00 – 19.00
- Giovedì: 18.00 – 19.00

➤ **KARATE (7-16 anni)**

- Lunedì: 18.00 – 19.00 (cinture bianche/colorate)  
19.00 – 20.00 (cinture marroni e nere)
- Mercoledì: 18.00 – 19.00 (cinture bianche/colorate)  
19.00 – 20.00 (cinture marroni e nere)

**DANZA**

➤ **FLAMENCO (corso base)**

- Mercoledì: 19.00 – 20.00
- Giovedì: 18.30 – 19.30

➤ **FLAMENCO (corso avanzato)**

- Mercoledì: 18.00 – 19.00

➤ **DANZA ORIENTALE (corso base)**

- Lunedì: 19.00 – 20.00
- Giovedì: 19.30 – 20.30

➤ **DANZA ORIENTALE (corso avanzato)**

- Lunedì: 20.00 – 21.30
- Mercoledì: 20.00 – 21.30

**Meditazione**

➤ **PRANIC HEALING**

- Venerdì: 18.00 – 19.00  
20.00 – 21.00

## Corsi in pausa pranzo

### ➤ **PILATES**

- Mercoledì: 13.00 – 14.00
- Venerdì: 13.00 – 14.00

### ➤ **SPINNING LUNCH**

- Martedì: 13.00 – 14.00
- Giovedì: 13.00 – 14.00