

PALESTRE APERTE

ATTIVITA' PER ADULTI



CORSO	PALESTRA	GIORNI	ORARI	ISTRUTTORE
GYMTEGRAL	Palestra GIMI	Lunedì 12/09	19:00-20:00	Giulio Di Furia
PILOGA	Palestrina XXV Aprile	Martedì 13/09	19:00-20:00	Antonella Fanti
BIODANZA	Palestra GIMI	Martedì 13/09	20:30-22:00	Ines Bussolotto
GINNASTICA POSTURALE	Pista Mazzotti	Mercoledì 14/09	11:00-12:30	Paola Ferraro
	Palestrina XXV Aprile	Mercoledì 14/09	17:00-18:00	Laura Jacopino
RIEQUILIBRIO ENERGETICO	Palestrina XXV Aprile	Giovedì 15/09	18:00-19:00	Patrizia Capitanio
YOGA	Palestrina XXV Aprile	Mercoledì 14/09	18:00-19:30	Patrizia Santi
	Palestrina XXV Aprile	Giovedì 15/09	19:00-20:30	Monica Gamberini
GINNASTICA DOLCE	Palestrina XXV Aprile	Giovedì 15/09	20:30-22:00	Maria Raveggi
RESPIRAZIONE COSCIENTE	Palestrina XXV Aprile	Venerdì 16/09	14:30-15:30	Marinella Galletti
YOGA IN VOLO	Palestra GIMI	Sabato 17/09	9:45-10:45	Tania Martinelli
SOFT GYM	Palestra GIMI	Lunedì 12/09	9:30-10:30	Isabella Lo Riggio
BODY TONE & FUNCTION	Palestra XXV Aprile	Lunedì 12/09	20:00-21:00	Valentina Testa
STEP	Palestra XXV Aprile	Martedì 13/09	19:30-20:30	Arianna Monari
	Palestra GIMI	Martedì 13/09	19:30-20:30	Monica Balestrazzi
PILATES	Palestrina XXV Aprile	Mercoledì 14/09	12:30-13:30	Michela Bolelli
	Palestra GIMI	Mercoledì 14/09	15:00-16:00	Mary D'Urso
POSTURAL TRAINING	Palestra GIMI	Mercoledì 14/09	15:00-16:00	Mary D'Urso
TONIFICAZIONE	Palestra GIMI	Giovedì 15/09	19:30-20:30	Andrea Manca
TOTAL BODY	Palestra Ciari	Giovedì 15/09	20:30-21:30	Arianna Monari
DANZA AFRO	Palestrina XXV Aprile	Lunedì 12/09	20:30-21:30	Elisabetta Colombari
	Pista Mazzotti	Lunedì 12/09	19:30-20:30	Alessandra Voltan
DANZA ORIENTALE	Pista Mazzotti	Mercoledì 14/09	19:30-20:30	Alessandra Voltan
	Pista Mazzotti	Martedì 13/09	19:00-20:00	Cinzia Carati
SAMBA	Pista Mazzotti	Venerdì 16/09	18:30-19:30	Cinzia Carati
	Pista Mazzotti	Martedì 13/09	20:00-21:00	Lucia Da Sacco
BALLI DI GRUPPO	Pista Mazzotti	Giovedì 15/09	20:00-21:00	Lucia Da Sacco
	Pista Mazzotti	Martedì 13/09	21:00-22:00	Rinaldi - Bonfà
DANZE POPOLARI	Pista Mazzotti	Giovedì 15/09	21:00-22:00	Rinaldi - Bonfà
	Pista Mazzotti	Venerdì 16/09	20:30-21:30	Maurizio - Martina
SALSA	Pista Mazzotti	Venerdì 16/09	20:30-21:30	Maurizio - Martina
LISCIO E BALLI DA SALA	Pista Mazzotti	Mercoledì 14/09	20:30-21:30	Marika De Rosa
DANZA MODERNA	Pista Mazzotti	Giovedì 15/09	19:00-20:00	Viktoria Vandelli
FLAMENCO	Pista Mazzotti	Venerdì 16/09	19:30-20:30	Carmen Mazzetti
JODO	Palestrina Cabral	Mercoledì 14/09	21:00-23:00	Theo Uedelhoven
KI AIKIDO	Palestrina XXV Aprile	Martedì 13/09	21:00-23:00	Davide Rizzi
TAI CHI	Palestrina XXV Aprile	Mercoledì 14/09	20:00-21:00	Paola Gandolfi
KRAV MAGA DIFESA PERSONALE	Palestrina Cabral	Venerdì 23/09	20:30-22:00	Claudio Mezzanotte

PALESTRE APERTE



ATTIVITA' PER ADULTI - RAGAZZI - BAM-

CORSO	PALESTRA	GIORNI	ORARI	A CHI E' RIVOLTO
AIKIDO	Palestrina Cabral	Giovedì 15/09	20:00-22:00	dai 12 anni in su
	GIMI	Martedì 13/09	17:00-20:00	
ARRAMPICATA	GIMI	Giovedì 15/09	17:00-20:00	dai 5 anni in su
	Palestra Salvemini	Venerdì 16/09	17:30-20:30	
DANZA FUNKY-JAZZ	Pista Mazzotti	Lunedì 12/09	18:30-19:30	dagli 11 ai 18 anni
	Pista Mazzotti	Giovedì 15/09	18:00-19:00	
KARATE	Palestrina XXV Aprile	Martedì 13/09	17:00-19:00	dai 7 anni in su
TAE KWON DO	Palestrina Cabral	Lunedì 12/09	19:00-21:30	dai 6 anni in su

ATTIVITA' PER BAMBINI

CORSO	PALESTRA	GIORNI	ORARI	A CHI E' RIVOLTO
AVVIAMENTO ARTI MARZIALI	Palestrina Cabral	Giovedì 15/09	17:30-18:30	4-6 anni
DANZA ESPRESSIVA	Palestrina XXV Aprile	Venerdì 16/09	15:30-16:30	3-10 anni
DANZA MODERNA	Palestra Ciari	Mercoledì 14/09	17:30-18:30	5-10 anni
	Palestra Ciari	Mercoledì 14/09	18:30-19:30	11-14 anni
BASKET MINI FEMMINILE	Palestra Galilei 2	Mercoledì 14/09	17:00-18:00	2005-06-07-08
BASKET MINI MASCHILE	Palestra Garibaldi	Lunedì 12/09	16:45-17:45	2009-2010
	Palestra Ciari	Martedì 13/09	17:00-18:00	2008-09-10
BABY BASKET	Palestra Tovoli	Martedì 13/09	17:00-18:00	4-5 anni
	Palestra Ciari	Giovedì 15/09	17:00-18:00	età scuola materna maschile e femminile
GINNASTICA ARTISTICA	Palestra Ciari	Giovedì 15/09	18:00-19:00	età 1°-2° elem. maschile e femminile
	Palestra Ciari	Giovedì 15/09	19:00-20:00	età 3°-4°-5° elem. maschile e femminile
ORIENTEERING AVVIAMENTO	Palestra Garibaldi	Martedì 13/09 Martedì 20/09	17:00-18:30	8-14 anni
	Palestra Marconi	Lunedì 12/09	17:00-18:00	2008-2009
PALLAVOLO	Palestra Marconi	Lunedì 12/09	18:00-19:00	2006-2007
	Palestra Marconi	Martedì 13/09	17:00-18:30	2004-2005
PATTINAGGIO	Pista Mazzotti	Mercoledì 14/09	17:30-19:00	Dai 3 anni in su
	Pista Mazzotti	Mercoledì 21/09	17:30-19:00	Dai 3 anni in su
YOGA BAMBINI	GIMI Spazio La Chiocciola	Venerdì 16/09	16:45-17:45	3-6 anni
	GIMI Spazio La Chiocciola	Venerdì 16/09	17:45-18:45	6-10 anni