

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
8:30 – 9:30 DIMAGRIMENTO E POTENZIAMENTO C I N Z I A 09:30 – 10:30 PILATES 10:30 – 11:30 POSTURALE	08:30 – 09:30 METODO MEZIERES 09:30-10:30 POSTURALE C I N Z I A 10:30 – 11:30 POSTURALE SPECIALE	8:30 – 9:30 DIMAGRIMENTO E POTENZIAMENTO C I N Z I A 09:30 – 10:30 PILATES	08:30 – 09:30 METODO MEZIERES 09:30-10:30 POSTURALE C I N Z I A 10:30 – 11:30 POSTURALE SPECIALE	8:30 – 9:30 DIMAGRIMENTO E POTENZIAMENTO C I N Z I A 09:30 – 10:30 PILATES 10:30 – 11:30 POSTURALE	
11:40-12:40 TOTAL CRUNCH M A X	11:30 – 12:30 YOGA	11:40-12:40 TOTAL CRUNCH M A X	11:30 – 12:30 YOGA	11:40-12:40 TOTAL CRUNCH M A X	10:30 – 12:00 SCUOLA COUNTRY
15:30 – 16:30 PILATES POSTURALE C I N Z I A	13:30 – 14:30 TOTAL CRUNCH M A X	15:30 – 16:30 PILATES POSTURALE C I N Z I A	13:30 – 14:30 TOTAL CRUNCH M A X	15:30 – 16:30 PILATES POSTURALE C I N Z I A	
16:30 – 17:30 MODERN YUNIOR 10/16 anni (min.3 anni di danza) 17:30 – 18:30 MODERN NUOVE 6/10 anni ELISA	16:30 – 17:15 GIOCO DANZA 3/5 anni REBECCA 17:30 – 18:30 FISIOTECNICA/CLASSICO dai 7> 18:30 – 19:30 MODERN 9/11 anni (min.4 anni di danza) ELISA	16:30-17:30 MODERN BABY 7/9 (min.3 anni di danza) 17:30-18:30 MODERN YUNIOR 10/16 anni (min.3 anni di danza) ELISA	16:15 – 17:00 GIOCO DANZA 3/5 anni REBECCA 17:00 – 18:00 MODERN NUOVE 6/10 anni 18:00 – 19:00 PRIVATE ELISA	16:30-17:30 MODERN BABY 7/9 anni (min.3 anni di danza) 17:30-18:30 MODERN 9/11 anni (min.4 anni di danza) ELISA	
18:00 – 19:00 PILATES STRONG C I N Z I A 19:00 – 20:00 PILATES	16:15 – 17:00 GIOCO BABY 3/6 anni 17:00 –18:00 DANZA CLASSICA 7/10 anni 18:00 –19:00 DANZA MODERNA 7/12 anni	18:00 – 19:00 PILATES STRONG C I N Z I A 19:00 – 20:00 PILATES	16:15- 17:15 GIOCO BABY 3/6 anni 17:15 –18:15 DANZA CLASSICA 7/11 anni 18:15 – 18:45 PUNTE	18:00 – 19:00 PILATES STRONG C I N Z I A 19:00 – 20:00 PILATES	
TOTAL CRUNCH 18:30 – 19:30 19:30 – 20:30 M A X	20:00 – 21:00 SALSA 1° LIVELLO 21:00 – 22:30 SALSA INTERMEDIO	TOTAL CRUNCH 18:30 – 19:30 19:30 – 20:30 M A X	20:00 – 21:00 SALSA 1° LIVELLO 21:00 – 22:30 SALSA INTERMEDIO	TOTAL CRUNCH 18:30 – 19:30 19:30 – 20:30 M A X	

CORSI SALA **ARENA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10:00-11:00 KICK TRAINING (GIORDANO)		10:00-11:00 KICK TRAINING (GIORDANO)		10:00-11:00 KICK TRAINING (GIORDANO)	09:30 – 10:30 BODY FLY CINZIA
	10:30-11:30 BJJ		10:30-11:30 BJJ		10:30 – 11:30 BUNGEE FITNESS CINZIA
13:00 – 14:00 UNCONVENTIONAL WORKOUT		DANZA ACROBATICA 16:30 - 17:30 17:30 – 18:30 6 anni >	13:00 – 14:00 UNCONVENTIONAL WORKOUT		14:00 – 15:00 PREPUGILISTICA ALESSIO
17:00 – 18:00 BABY JIU JITSU 5/8 anni			17:00 – 18:00 BABY JIU JITSU 5/8 anni		15:00 KICK BOXING AGONISTI BAMBINI
18:30-19:30 FUNCTIONAL TRAINING (GUIDO)	17:00 – 18:00 BABY KICK 5/7 18:00-19:00 KICK BOXING 8-12	18:30-19:30 FUNCTIONAL TRAINING (GUIDO)	17:00 – 18:00 BABY KICK 5/7 18:00-19:00 KICK BOXING 8-12	18:30-19:30 FUNCTIONAL TRAINING (GUIDO)	16:00 KICK BOXING AGONISTI ADULTI (GIORDANO)
18:30 – 19:30 BJJ 9/15	TURNO UNICO Fino a ottobre	18:30 - 19:30 BJJ 9/15	TURNO UNICO Fino a ottobre		
19:40-21:00 KICK BOXING AGONISTI	19:00-20:15 KICK BOXING amatoriale	19:40-21:00 KICK BOXING AGONISTI	19:00-20:15 KICK BOXING amatoriale	19:40-21:00 KICK BOXING AGONISTI	
19:45 – 20:45 UNCONVENTIONAL WORKOUT	20:45 – 21:45 PREPUGILISTICA ALESSIO		20:45 – 21:45 PREPUGILISTICA ALESSIO		
20:10-21:30 BJJ	20:00-21:00 GRAPPLING Senza kimono - NoGi	20:10-21:30 BJJ	20:00-21:00 GRAPPLING Senza kimono - NoGi	20:10-21:30 BJJ	
20:45 – 21:45 UNCONVENTIONAL WORKOUT		20:45 – 21:45 UNCONVENTIONAL WORKOUT	20:45 – 21:45 UNCONVENTIONAL WORKOUT		

Giornaliero Sala €

Pack Sala 5 ingr. €

« 10 « €

Giornaliero corso €

Pack corso €

Mensile

sala _____

corso _____

Trimestrale

sala _____

corso _____

Semestrale

sala _____

Annuale rata unica

Iscrizione inclusa

sala _____

Annuale tre rate

Iscrizione inclusa

sala _____

Iscrizione
(scadenza 31/08)

Deposito tessera

Visita medica

OBBLIGATORIA

PROMO

Valida fino al.....

ORARI SALA PESI

DAL LUNEDI' AL VENERDI' 7:00 – 22:00

SABATO 9:00 - 18:30

DOMENICA 9:00 - 12:30



Thegymclubtsl



Thegymclub Ardea

www.thegymclub.it



+39 339 792 5634



Tel. 0639739069

e mail: thegymfitnessardea@gmail.com