

# CORSI SALA **CLUB**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
<p>8:30 – 9:30 DIMAGRIMENTO E C POTENZIAMENTO I N 09:30 – 10:30 Z PILATES I 10:30 – 11:30 A POSTURALE</p>	<p>08:30 – 09:30 METODO MEZIERES C 09:30-10:30 I POSTURALE N 10:30 – 11:30 Z POSTURALE SPECIALE I 11:30 – 12:30 A YOGA</p>	<p>8:30 – 9:30 DIMAGRIMENTO E C POTENZIAMENTO I N 09:30 – 10:30 Z PILATES I A</p>	<p>08:30 – 09:30 METODO MEZIERES C 09:30-10:30 I POSTURALE N 10:30 – 11:30 Z POSTURALE SPECIALE I 11:30 – 12:30 A YOGA</p>	<p>8:30 – 9:30 DIMAGRIMENTO E C POTENZIAMENTO I N 09:30 – 10:30 Z PILATES I 10:30 – 11:30 A POSTURALE</p>	
	<p>10:20 – 11:20 <i>La Via del Vento- TAI CHI MONICA</i></p>		<p>10:00 – 11:30 <i>MODERN / HEELS ELISA</i></p>	<p>09:30 – 10:30 <i>La Via del Vento TAI CHI MONICA</i></p>	
<p>11:40-12:40 M TOTAL CRUNCH A X</p>	<p>13:00 – 14:00 S UNCONV.WORKOUT I SUPPLIES TRAINING SYSTEM M <i>Con SACCHI BULGARI</i> O</p>	<p>11:40-12:40 M TOTAL CRUNCH A X</p>	<p>13:00 – 14:00 S UNCONV.WORKOUT I SUPPLIES TRAINING SYSTEM M <i>Con SACCHI BULGARI</i> O</p>	<p>11:40-12:40 M TOTAL CRUNCH A X</p>	
<p>15:30 – 16:30 C PILATES POSTURALE I N Z I A</p>	<p>13:30 – 14:30 M TOTAL CRUNCH A X</p>	<p>15:30 – 16:30 C PILATES POSTURALE I N Z I A</p>	<p>13:30 – 14:30 M TOTAL CRUNCH A X</p>	<p>15:30 – 16:30 C PILATES POSTURALE I N Z I A</p>	
<p>16:30 – 17:30 MODERN YUNIOR 10/16 anni (min.3 anni di danza) 17:30 – 18:30 MODERN NUOVE 6/10 anni  <i>ELISA</i></p>	<p>16:30 – 17:15 GIOCO DANZA 3/5 anni 17:30 – 18:30 FISIOTECNICA/CLASSICO dai 7&gt; 18:30 – 19:30 MODERN 9/11 anni <i>ELISA</i> (min.4 anni di danza)</p>	<p>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) <i>ELISA</i></p>	<p>16:15 – 17:00 GIOCO DANZA 3/5 anni 17:00 – 18:00 MODERN NUOVE 6/10 anni 18:00 – 19:00 PRIVATE <i>ELISA</i></p>	<p>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) <i>ELISA</i></p>	
<p>18:00 – 19:00 C PILATES STRONG I N 19:00 – 20:00 Z PILATES I A</p>		<p>18:00 – 19:00 C PILATES STRONG I N 19:00 – 20:00 Z PILATES I A</p>		<p>18:00 – 19:00 C PILATES STRONG I N 19:00 – 20:00 Z PILATES I A</p>	
<p>TOTAL CRUNCH M 18:30 – 19:30 A 19:30 – 20:30 X</p>	<p>20:00 – 21:00 SALSA 1° LIVELLO 21:00 – 22:30 SALSA INTERMEDIO</p>	<p>TOTAL CRUNCH M 18:30 – 19:30 A 19:30 – 20:30 X</p>	<p>20:00 – 21:00 SALSA 1° LIVELLO 21:00 – 22:30 SALSA INTERMEDIO</p>	<p>TOTAL CRUNCH M 18:30 – 19:30 A 19:30 – 20:30 X</p>	
	<p>20:00 – 21:00 S UNCONV.WORKOUT I SUPPLIES TRAINING SYSTEM M <i>Con SACCHI BULGARI</i> O</p>		<p>20:00 – 21:00 S UNCONV.WORKOUT I SUPPLIES TRAINING SYSTEM M <i>Con SACCHI BULGARI</i> O</p>		



# 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 KETTLEBELL E CLAVE		DANZA ACROBATICA 16:30-17:30 17:30-18:30 6 anni >		13:00-14:00 UNCONVENTIONAL WORKOUT KETTLEBELL E CLAVE	14:00-15:00 PREPUGILISTICA ALESSIO
17:15-18:30 BABY JIU JITSU 5/8 anni	16:30-17:30 PREPUGILISTICA ALESSIO		16:30-17:30 PREPUGILISTICA ALESSIO		15:00 KICK BOXING AGONISTI BAMBINI
18:30-19:30 FUNCTIONAL TRAINING (GUIDO)		18:30-19:30 FUNCTIONAL TRAINING (GUIDO)	17:15-18:30 BABY JIU JITSU 5/8 anni	18:30-19:30 FUNCTIONAL TRAINING (GUIDO)	16:00 KICK BOXING AGONISTI ADULTI (GIORDANO)
18:30-19:30 BJJ	18:00-19:00 KICK BOXING 8-12	18:30-19:30 BJJ	18:00-19:00 KICK BOXING 8-12	18:30-19:30 BJJ	
19:40-21:00 KICK BOXING	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	
20:00-21:00 UNCONVENTIONAL WORKOUT KETTLEBELL E CLAVE				20:00-21:00 UNCONVENTIONAL WORKOUT KETTLEBELL E CLAVE	
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	

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](http://www.thegymclub.it)



+39 339 792 5634



Tel. 0639739069

e mail: [thegymfitnessardea@gmail.com](mailto:thegymfitnessardea@gmail.com)