

PLANNING 2024-25

ATTIVITA' PER ADULTI

SALA PESI

ISTRUTTORI: Paolo, Edoardo, Marco, Giuseppe, Nicola, Ivone

SEDE: Conselve

	SETTEMBRE E GIUGNO	DA OTTOBRE A MAGGIO	LUGLIO	AGOSTO
LUNEDÌ	6.30-22.00			
MARTEDÌ	9.00-22.00			
MERCOLEDÌ	9.00-22.00			
GIOVEDÌ	6.30-22.00			
VENERDÌ	9.00-22.00			
SABATO	9.30-17.00	9.30-17.00	9.30-13.30	chiuso
DOMENICA	chiuso	9.30-12.30	chiuso	chiuso

ALLENAMENTO FUNZIONALE - HYROX

ISTRUTTORI: Andrea, Erica, Edoardo, Daniele

SEDE: Conselve, Anguillara Veneta**

LUNEDÌ	6.45-7.45	8.30-9.30	13.00-14.00	20.30-21.30**
MARTEDÌ			19.30-20.30	20.30-21.30
MERCOLEDÌ	6.45-7.45	8.30-9.30	13.00-14.00	20.30-21.30**
GIOVEDÌ			19.30-20.30	20.30-21.30
VENERDÌ			13.00-14.00	
SABATO	9.30-10.30			

CIRCUIT TRAINING

ISTRUTTORE: Alice

SEDE: Conselve, Terrassa Padovana **

LUNEDÌ		18.45-19.45 **		
MARTEDÌ	13.00-14.00			
MERCOLEDÌ				
GIOVEDÌ	13.00-14.00	18.45-19.45 **		
VENERDÌ				

DANZA FIT

ISTRUTTORE: Germana

SEDE: Conselve, Terrassa Padovana **

LUNEDÌ	08.00-09.00			
MARTEDÌ		21.00-22.00 **		
MERCOLEDÌ				
GIOVEDÌ	08.00-09.00			
VENERDÌ				

DIFESA PERSONALE

ISTRUTTORE: Emanuele

SEDE: Conselve

LUNEDÌ	
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	
GIOVEDÌ	21.00-22.00
VENERDÌ	

FIT BOXE

ISTRUTTORE: Lisa	SEDE: Conselve
LUNEDÌ	
MARTEDÌ	20.00-21.00
MERCOLEDÌ	
GIOVEDÌ	20.00-21.00
VENERDÌ	

ALLENAMENTO FUNZIONALE CICLISTI

ISTRUTTORE: Andrea	SEDE: Conselve
LUNEDÌ	21.00-22.00
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	21.00-22.00
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	

GINNASTICA DOLCE

ISTRUTTORE: Alice	SEDE: Conselve
LUNEDÌ	09.00-10.00
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	
GIOVEDÌ	09.00-10.00
VENERDÌ	

GINNASTICA PELVICA E POSTURALE

ISTRUTTORE: Mariangela	SEDE: Conselve
LUNEDÌ	
MARTEDÌ	09.00-10.00
MERCOLEDÌ	
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	09.00-10.00

INDOOR CYCLING

ISTRUTTORE: Andrea Zampieri	SEDE: Conselve	
LUNEDÌ	18.40-19.40	19.40-20.40
MARTEDÌ		
MERCOLEDÌ	18.40-19.40	19.40-20.40
GIOVEDÌ		
VENERDÌ		

JU JITSU

ISTRUTTORE: Emanuele	SEDE: Arre
LUNEDÌ	
MARTEDÌ	20.30-22.00
MERCOLEDÌ	

GIOVEDÌ				
VENERDÌ		20.30-22.00		
KICK BOXING ADULTI				
ISTRUTTORE: Alberto, Marco		SEDE: Conselve		
LUNEDÌ	19.00-20.00		20.00-21.00	
MARTEDÌ				
MERCOLEDÌ	19.00-20.00		20.00-21.00	
GIOVEDÌ				
VENERDÌ	19.30-20.30			
SABATO				
PILATES MATWORK				
ISTRUTTORE: Mariangela		SEDE: Conselve		
LUNEDÌ				
MARTEDÌ	10.15-11.15	13.00-14.00	17.30-18.30	18.30-19.30
MERCOLEDÌ				
GIOVEDÌ				
VENERDÌ	10.15-11.15	13.00-14.00	17.30-18.30	18.30-19.30
POLE DANCE				
ISTRUTTORE: Maila		SEDE: Terrassa Padovana		
LUNEDÌ	13:00-14:00	19.45-20.45	20.45-21.45	
MARTEDÌ	9.00-10.00			
MERCOLEDÌ		19.45-20.45	20.45-21.45	
GIOVEDÌ	9.00-10.00			
VENERDÌ				
SABATO	9.00-10.00			
POWER FLEX				
ISTRUTTORE: Maila		SEDE: Terrassa Padovana		
LUNEDÌ				
MARTEDÌ	10.00-11.00			
MERCOLEDÌ				
GIOVEDÌ	10.00-11.00			
VENERDÌ				
SABATO	10:00-11:00			
POWER JUMP				
ISTRUTTORE: Alice		SEDE: Terrassa Padovana		
LUNEDÌ				
MARTEDÌ		18.45-19.45		
MERCOLEDÌ	13.00-14.00			
GIOVEDÌ			19.45-20.45	
VENERDÌ	13.00-14.00			
SALSA CUBANA e BACHATA				
ISTRUTTORE: Andrea Boscolo		SEDE: Conselve		
LUNEDÌ		21.00-22.00	22.00-23.00	
MARTEDÌ		21.00-22.00	22.00-23.00	
MERCOLEDÌ				

GIOVEDÌ		
VENERDÌ		
TAI CHI		
ISTRUTTORE: Giancarlo		SEDE: Conselve, Terrassa Padovana **
LUNEDÌ		
MARTEDÌ	06:30-07:30	
MERCOLEDÌ		
GIOVEDÌ		17.30-18.30 **
VENERDÌ		
TANGO ARGENTINO		
ISTRUTTORE: Margarita		SEDE: Terrassa Padovana
LUNEDÌ		
MARTEDÌ		
MERCOLEDÌ		
GIOVEDÌ		
VENERDÌ		20.00-21.00
TONIC WALKING		
ISTRUTTORE: Monica		SEDE: Candiana
LUNEDÌ	19.45-20.45	
MARTEDÌ		
MERCOLEDÌ	19.45-20.45	
GIOVEDÌ		
VENERDÌ		
TOTAL BODY WORKOUT		
ISTRUTTORE: Alice, Erika		SEDE: Conselve
LUNEDÌ	10.00-11.00	
MARTEDÌ		19.00-20.00
MERCOLEDÌ		
GIOVEDÌ	10.00-11.00	19.00-20.00
VENERDÌ		
ZUMBA FITNESS		
ISTRUTTORE: Mariangela		SEDE: Conselve, Terrassa Padovana**
LUNEDÌ		
MARTEDÌ		20.00-21.00**
MERCOLEDÌ		
GIOVEDÌ		
VENERDÌ		20.00-21.00
YOGA		
ISTRUTTORE: Alessandra		SEDE: Conselve, Terrassa Padovana **
LUNEDÌ		
MARTEDÌ		
MERCOLEDÌ		
GIOVEDÌ		21.10-22.30 **
VENERDÌ	5.40-7.00	

YOGA SCULPT

ISTRUTTORE: Alessandra

SEDE: Conselve

LUNEDÌ 13:10-14:00

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ 13:10-14:00

GIOVEDÌ

VENERDÌ

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

BREAKING

ISTRUTTORE: Francesco, Filippo, Monica

SEDE: Conselve

LUNEDÌ

MARTEDÌ 17:30-18:30

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ 18:00-19:00

VENERDÌ

SABATO

DANZA CONTEMPORANEA

ISTRUTTORE: Germana, Francesco

SEDE: Conselve

LUNEDÌ 15:00 -16-30 *Avanzato* 16:30-17:30 *6-8 Anni*

MARTEDÌ 17:00-18:00 *8-11 anni*

MERCOLEDÌ 16:30-17:30 *6-8 Anni*

GIOVEDÌ 15:00 -16-15 *Avanzato* 17:00-18:00 *8-11 anni*

VENERDÌ

SABATO

DANZA PROPEDEUTICA

ISTRUTTORE: Germana

SEDE: Conselve

LUNEDÌ

MARTEDÌ 16:15-17:00

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ 16:15-17:00

VENERDÌ

SABATO

HIP HOP

ISTRUTTORE: Cristian

SEDE: Terrassa Padovana, Conselve**

LUNEDÌ 17:00-18:30 *Master/Agonisti*

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ 16.30-17.30 *Kids* 17.30-18.30 *Teens* 18.30-19.30 *Master*

GIOVEDÌ

VENERDÌ 16.30-17.30 *Kids* 17.30-18.30 *Teens* 18.30-19.30 *Master*

SABATO

15.00-17.00 *Agonisti***

KICK BOXING GIOVANILE

ISTRUTTORI: Alberto, Marco, Erica, Hiba, Mattia

SEDE: Conselve, Anguillara Veneta**

LUNEDÌ 17:30-18:20 *Under 9*

MARTEDÌ 17:00-18:00 *Under 15 Anguillara***

MERCOLEDÌ		17.30-18.30 Under 15
GIOVEDÌ	17.00-18.00 Under 15 Anguillara **	17.30-18.20 Under 9
VENERDÌ		17.30-18.30 Under 15
SABATO		

POLE KIDS

ISTRUTTORE: Maila

SEDE: Terrassa Padovana

LUNEDÌ	DA DEFINIRE
MARTEDÌ	DA DEFINIRE
MERCOLEDÌ	DA DEFINIRE
GIOVEDÌ	DA DEFINIRE
VENERDÌ	DA DEFINIRE
SABATO	DA DEFINIRE