

CONSELVE

ATTIVITA' PER ADULTI

SALA PESI

ISTRUTTORI: Paolo, Edoardo, Marco, Giuseppe, Nicola

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

ISTRUTTORI: Andrea

SEDE: Conselve

LUNEDÌ	06:45-07:40	08:30-09:25	13:00-13:55
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ	06:45-07:40	08:30-09:25	13:00-13:55
GIOVEDÌ			
VENERDÌ			13:00-13:55
SABATO			

ALLENAMENTO FUNZIONALE CICLISTI

ISTRUTTORE: Andrea

SEDE: Conselve

LUNEDÌ	21:00-21:55
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	21:00-21:55
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	

CIRCUIT TRAINING

ISTRUTTORE: Alice

SEDE: Conselve

LUNEDÌ	
MARTEDÌ	13:00-13:55
MERCOLEDÌ	
GIOVEDÌ	13:00-13:55
VENERDÌ	

DANZA FIT

ISTRUTTORE: Germana

SEDE: Conselve

LUNEDÌ 08:00-08:55

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ 08:00-08:55

21:00-21:55

VENERDÌ

DIFESA PERSONALE

ISTRUTTORE: Emanuele

SEDE: Conselve

LUNEDÌ

DA DEFINIRE

MARTEDÌ

DA DEFINIRE

MERCOLEDÌ

DA DEFINIRE

GIOVEDÌ

DA DEFINIRE

VENERDÌ

DA DEFINIRE

FIT BOXE

ISTRUTTORE: Lisa

SEDE: Conselve

LUNEDÌ

MARTEDÌ

20:00-20:55

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

20:00-20:55

VENERDÌ

GINNASTICA DOLCE

ISTRUTTORE: Alice

SEDE: Conselve

LUNEDÌ 09:00 - 9:55

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ 09:00 - 9:55

VENERDÌ

GINNASTICA PELVICA

ISTRUTTORE: Mariangela

SEDE: Conselve

LUNEDÌ

MARTEDÌ 09.00-9.55

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

HYROX

ISTRUTTORI: Erica

SEDE: Conselve

LUNEDÌ

MARTEDÌ

19:30-20:25

20:30-21:25

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

19:30-20:25

20:30-21:25

VENERDÌ

SABATO 10.00-11.00 simulazione * 1 v/mese

INDOOR CYCLING

ISTRUTTORE: Andrea Zampieri

SEDE: Conselve

LUNEDÌ 18.40-19.35 19.40-20.35

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ 18.40-19.35 19.40-20.35

GIOVEDÌ

VENERDÌ

JU JITSU

ISTRUTTORE: Emanuele

SEDE: Conselve

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ 20.30-22.30

GIOVEDÌ

VENERDÌ 20.30-22.30

KICK BOXING ADULTI

ISTRUTTORE: Alberto, Marco, Sebastian

SEDE: Conselve

LUNEDÌ 19:30-20:45 *Agonisti*

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ 19:00-20:15 *Agonisti* 20:00-21:00 *Open Senior*

GIOVEDÌ 18:30-19:30 *Agonisti*

VENERDÌ 19:00-20:15 *Agonisti* 20:00-21:00 *Open Senior*

SABATO

MAMMACTIVE

(NUOVA ATTIVITA' 2025/26)

ISTRUTTORE: Alice

SEDE: Conselve

LUNEDÌ 11:15 -12:30

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

PILATES MATWORK

ISTRUTTORE: Mariangela

SEDE: Conselve

LUNEDÌ

MARTEDÌ 10:15-11:10 13:00-13:55 16:30-17:25 17:30-18:25 18:30-19:25

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ 09:00-09:55 10:15-11:10 13:00-13:55 16:30-17:25 17:30-18:25 18:30-19:25

POSTURAL

(NUOVA ATTIVITA' 2025/26)

ISTRUTTORE: Maila

SEDE: Conselve

LUNEDÌ 13:00-13:55

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ 13:00-13:55

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

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 17:30-18:25 *Conselve*

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ 17:30 - 18:25 *Terrassa Padovana*

VENERDÌ

TOTAL BODY WORKOUT

ISTRUTTORE: Alice, Erika

SEDE: Conselve

LUNEDÌ 10:00-10:55

MARTEDÌ 19:00-19:55

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ 10:00-10:55 19:00-19:55

VENERDÌ

YOGA

ISTRUTTORE: Alessandra

SEDE: Conselve

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ 5.40-7.00

GIOVEDÌ 21:10 - 22.30 *Terrassa Padovana*

VENERDÌ

YOGA SCULPT

ISTRUTTORE: Alessandra

LUNEDÌ

MARTEDÌ 13:15 - 14:00 *Terrassa Padovana*

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ 13:15-14:00 *Conselve*

VENERDÌ

ATTIVITA' PER BAMBINI E RAGAZZI

BREAKING

ISTRUTTORE: Francesco, Filippo, Monica

SEDE: Conselve

LUNEDÌ

MARTEDÌ 17.30-18.25

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ 17.30-18.25

VENERDÌ

SABATO

DANZA CONTEMPORANEA

ISTRUTTORE: Germana, Francesco

SEDE: Conselve

LUNEDÌ

MARTEDÌ 15:15 -16.30 *Avanzato*

16.30-17.30 *6-11 anni*

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ 15:15 -16.30 *Avanzato*

16.30-17.30 *6-11 anni*

VENERDÌ

SABATO

DANZA PROPEDEUTICA

ISTRUTTORE: Germana

SEDE: Conselve

LUNEDÌ 16:15-17:00

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

HIP HOP

ISTRUTTORE: Cristian

SEDE: Conselve

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO 15:00-17:00 *Agonisti*

KICK BOXING GIOVANILE

ISTRUTTORI: Alberto, Marco, Hiba, Sebastian

SEDE: Conselve

LUNEDÌ 16:30-17:25 *Under 9*

17:40-18:50 *Under 17 agonisti*

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ 16:30-17:35 *Under 13*

17:40-18:50 *Under 17*

GIOVEDÌ 16:30-17:25 *Under 9*

VENERDÌ 16:30-17:35 *Under 13*

17:40-18:50 *Under 17*

SABATO