

CONSELVE

ATTIVITA' PER ADULTI

SALA PESI

ISTRUTTORI: Paolo, Marco, Giuseppe, Nicola, Mirko

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	06:40-07:35	08:30-09:25	13:00-13:55
MARTEDÌ			
MERCOLEDÌ	06:40-07:35	08:30-09:25	13:00-13:55
GIOVEDÌ			
VENERDÌ			13:15-14:10
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	

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	

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	20.30-21:55
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	20.30-21:55

KICK BOXING ADULTI

ISTRUTTORE: Alberto, Marco, Sebastian

SEDE: Conselve

LUNEDÌ	19:00-20:30 <i>Agonisti</i>	
MARTEDÌ		
MERCOLEDÌ	19:00-20:30 <i>Agonisti</i>	20:00-21:00 <i>Open</i>
GIOVEDÌ	18:30-19:30 <i>Agonisti</i>	
VENERDÌ	19:00-20:30 <i>Agonisti</i>	20:00-21:00 <i>Open</i>
SABATO		

MAMMACTIVE

ISTRUTTORE: Alice

SEDE: Conselve

LUNEDÌ 11:15 -12:15

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ 11:15 - 12:15

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

PILATES PER IL PAVIMENTO PELVICO

ISTRUTTORE: Mariangela

SEDE: Conselve

LUNEDÌ

MARTEDÌ 09.00-9.55

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

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 Padov

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	6.30 -7:50
GIOVEDÌ	21:10 - 22.30 <i>Terrassa Padovana</i>
VENERDÌ	

YOGA SCULPT

ISTRUTTORE: Alessandra

LUNEDÌ	
MARTEDÌ	13:10 - 14:00 <i>Terrassa Padovana</i>
MERCOLEDÌ	
GIOVEDÌ	13:10-14:00 Conselve
VENERDÌ	

ATTIVITA' PER BAMBINI E RAGAZZI

BREAKING

ISTRUTTORE: Francesco, Filippo, Monica

SEDE: Conselve

LUNEDÌ	
MARTEDÌ	17.30 - 18.25
MERCOLEDÌ	
GIOVEDÌ	18:00 - 18:55
VENERDÌ	

DANZA CONTEMPORANEA

ISTRUTTORE: Germana, Francesco

SEDE: Conselve

LUNEDÌ		
MARTEDÌ	15:15 -16.30 <i>Avanzato</i>	16.30-17.30 <i>6-11 anni</i>
MERCOLEDÌ		
GIOVEDÌ	15:15 -16.30 <i>Avanzato</i>	16.30-17.30 <i>6-11 anni</i>
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 <i>Agonisti</i>

KICK BOXING GIOVANILE

ISTRUTTORI: Alberto, Marco, Hiba, Sebastian

SEDE: Conselve

LUNEDÌ	16:30-17:25 <i>Kids</i>	17:30-18:45 <i>Cadets</i>
MARTEDÌ		
MERCOLEDÌ		17:30-18:45 <i>Cadets</i>
GIOVEDÌ	16:30-17:25 <i>Kids</i>	
VENERDÌ		17:30-18:45 <i>Cadets</i>
SABATO		

TERRASSA PADOVANA

ATTIVITA' PER ADULTI

CIRCUIT TRAINING

ISTRUTTORE: Alice SEDE: Terrassa Padovana

LUNEDÌ 18.45-19.40

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ 18.45-19.40

VENERDÌ

HEELS

ISTRUTTORE: Silvia SEDE: Terrassa Padovana

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ 21.00 - 22.30

SABATO

POLE DANCE

ISTRUTTORE: Maila SEDE: Terrassa Padovana

LUNEDÌ 19.45-20.40 20.45-21.40

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ 19.45-20.40 20.45-21.40

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

POWER JUMP

ISTRUTTORE: Alice SEDE: Terrassa Padovana

LUNEDÌ

MARTEDÌ 18.45-19.40

MERCOLEDÌ 13.00-13:55

GIOVEDÌ 19.45-20.40

VENERDÌ 13.00-13:55

TAI CHI

ISTRUTTORE: Giancarlo SEDE: Terrassa Padovana

LUNEDÌ 17:30 - 18:25 *Conselve*

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ 17.30-18.25

VENERDÌ

TONE&JUMP

ISTRUTTORE: Alice

SEDE: Terrassa Padovana

LUNEDÌ

MARTEDÌ 17.45-18.40

MERCOLEDÌ 8.45-9.40

GIOVEDÌ

VENERDÌ 8.45-9.40

ZUMBA FITNESS

ISTRUTTORE: Mariangela

SEDE: Terrassa Padovana

LUNEDÌ

MARTEDÌ 20.00-20.55

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ 20.00-20.55

YOGA

ISTRUTTORE: Alessandra

SEDE: Terrassa Padovana

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ 6.30- 7.50

GIOVEDÌ 21.10-22.30

VENERDÌ

YOGA SCULPT

ISTRUTTORE: Alessandra

SEDE: Terrassa Padovana

LUNEDÌ

MARTEDÌ 13:10-14:00

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ 13:10 - 14:00 *Conselve*

VENERDÌ

ATTIVITA' PER BAMBINI E RAGAZZI

HIP HOP

ISTRUTTORE: Cristian

SEDE: Terrassa Padovana

LUNEDÌ 17.00-18.30 *Master/Agonisti*

MARTEDÌ

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

GIOVEDÌ

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

SABATO

ANGUILLARA VENETA

ATTIVITA' PER ADULTI

ALLENAMENTO FUNZIONALE

ISTRUTTORI: Edoardo	SEDE: Anguillara Veneta
LUNEDÌ	20.45-21.45
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	20.45-21.45
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	
SABATO	

CANDIANA

ATTIVITA' PER ADULTI

FIT WALKING

ISTRUTTORE: Monica	SEDE: Candiana
LUNEDÌ	19.45-20.45 (lezione all'aperto)
MARTEDÌ	
MERCOLEDÌ	
GIOVEDÌ	
VENERDÌ	18:00 - 19:00 (lezione presso la palestra)