

ARIA ADULTI

Tutte le attività di Aria Adulti, sono Lezioni su prenotazione per persone dai 16 anni in su.

GINNASTICA PER TUTTI Tutte le lezioni sono su prenotazione

METODO PILATES

Martedì	08.00	🔴
	09.10	🔴
	19.00	🔴
Mercoledì	09.00	🔴
Giovedì	08.00	🔴
	09.10	🔴
	19.00	🔴

METODO POSTURALE

Martedì	10.00	🔴
	11.00	🔴
	18.00	🔴
Giovedì	10.00	🔴
	11.00	🔴
	18.00	🔴

GAG

Martedì	13.45	🟡
Mercoledì	17.00	🟢
Venerdì	13.45	🟡
	17.00	🟡
Sabato	10.10	🟢

POWER YOGA

Martedì	08.30	🟡
Venerdì	08.30	🟡

FIT BOXE **NEW**

Lunedì	19.00	🟢
Mercoledì	19.00	🟢

FLEX & TONE

Lunedì	18.00	🟢
Giovedì	18.00	🟢

STRETCHING

Lunedì	10.00	🟢
Martedì	17.00	🟢
Giovedì	17.00	🟢
Venerdì	09.00	🟢

METABOLIC FUNCTIONAL

Martedì	10.00	🟢
---------	-------	---

PUMP **NEW**

Mercoledì	18.00	🟢
Venerdì	18.00	🟢

MDF FIT

Giovedì	13.45	🟡
---------	-------	---

STEP

Martedì	19.00	🟢
Giovedì	19.00	🟢



PRENOTA DA **3427276533**
WHATSAPP

ARTI MARZIALI

METODO GOSHINDO

Mercoledì	19.00	🔴
-----------	-------	---

ARIA KIDS

Tutte le attività di Aria Kids, sono Corsi per bambini e ragazzi fino ai 15 anni.

GINNASTICA PER BAMBINI

CROSS KIDS **NEW**

Lunedì	17.00	🟡
Mercoledì	17.00	🟡
Sabato	10.00	🟡

DANZA SPORTIVA

HIP HOP

Lunedì	17.00	🟡
Giovedì	18.00	🟡

BALLI COREOGRAFICI

Martedì	16.00	🔴
	17.00	🔴
Giovedì	16.00	🔴

ARTI MARZIALI

KARATE

Lunedì	17.00	🔴
	18.00	🔴
	19.00	🔴
Mercoledì	17.00	🔴
	18.00	🔴
Venerdì	17.00	🔴
	18.00	🔴
	19.00	🔴

PUGILATO

PREPUGILISTICA

Lunedì	16.00	🟢
	17.00	🟢
Venerdì	16.00	🟢
	17.00	🟢

È NECESSARIO IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA