

## ORARIO 2015 - 2016

SALA ATTREZZI			
DAL 01 SETTEMBRE AL 29 MAGGIO 2016			
LUN	8,30 - 15,00		17,00 - 22,00
MAR	12,00 - 15,00**		17,00 - 22,00
MER	8,30 - 15,00		17,00 - 22,00
GIO	12,00 - 15,00**		17,00 - 22,00
VEN	8,30 - 15,00		17,00 - 22,00
SAB	10,30 - 16,30 *		
DOM	10,00 - 13,00 *		
** DAL 28 SETTEMBRE MARTEDI' E GIOVEDI' ORARIO CONTINUATO : 12,00 - 22,00			
* SABATO E DOMENICA ATTIVI DAL 3 OTTOBRE			

CORSI FITNESS				
DAL 7 SETTEMBRE AL 31 MAGGIO 2016				
LUN	8,45 ** TBC	9,30 CIRCUIT	18,10** ADDOM.	18,30 MET GAG
MAR		13,00 CARDIO LESMILLS	18,00 CIRCUIT	19,30 K.K
MER	8,45 ** CIRCUIT W.	9,30 CARDIO TR.		18,30 MET UP
GIO			18,45 CARDIO TR.	19,30 ** K.K.
VEN		9,30 TBC		18,30 ZUMBA E...
** CORSO ATTIVATO DAL 28 SETTEMBRE				

ZUMBA FITNESS		
DAL 14 SETTEMBRE		
LUN	9,30	
MER		19,30
VEN	9,30	18,30

SPINNING				
DAL 14 SETTEMBRE AL 29 MAGGIO 2015				
LUN	9,30		19,00	
MAR				20,00
MER		13,00	19,15	20,15 LONG RIDE
GIO			19,00	20,15
VEN			18,00	
*CORSO A PRENOTAZIONE MIN. 5 PERSONE				

WALKING PROGRAM		
DAL 14 SETTEMBRE		
MAR		18,50
MER	12,50	
GIO		18,00
*CORSO A PRENOTAZIONE MIN. 5 PERSONE		

URBAN REBOUNING				
DAL 14 SETTEMBRE				
MAR		12,20		17,30
MER		9,30	18,15	20,30
VEN	8,45		17,50	
*CORSO A PRENOTAZIONE MIN. 5 PERSONE				

ALLENAMENTO FUNZIONALE			
DAL 5 OTTOBRE			
LUN			19,30
MAR		16,00 TEEN AG.	
MER		17,30	
GIO	9,30		
VEN		17,30	
*CORSO A PRENOTAZIONE MIN. 5 PERSONE			

LESMILLS GRIT SERIES			
DAL 7 SETTEMBRE			
MAR			18,10 STRENGTH
GIO		13,00 STRENGTH	
SAB (OTTOBRE)	11,30 SERIES	13,00 SERIES	
*CORSO A PRENOTAZIONE MIN. 5 PERSONE			

GINNASTICA POSTURALE	
INIZIO CORSI LUNEDI 28 SETTEMBRE	
<b>ORARIO</b>	
LUNEDI E MERCOLEDI ORE 15,00	
MARTEDI E GIOVEDI ORE 9,30	
<b>LEZIONI PROVA</b>	
<b>LUN 21 MAR 22 MER 23 GIO 24 SETTEMBRE</b>	

PILATES			
INIZIO CORSI LUNEDI' 7 SETTEMBRE			
LUN	8.30	13.00	
MAR		14.15	19.00 20.00
MER	8.30		
VEN	8.30	13.00	
DAL 7 SETTEMBRE AL 18 SETTEMBRE LEZIONI DI PROVA			

PREATLETISMO-PRESCIISTICA	
INIZIO CORSO LUNEDI' 28 SETTEMBRE	
<b>ORARIO</b>	
LUNEDI' 19,30 - 21,30	
in campo di atletica a Bassano	
MERCOLEDI' 20,00 - 21,30	
a Pianeta Sport	

**BOXE**

DAL 8 SETTEMBRE

**ORARIO:** MARTEDI' E GIOVEDI'  
DALLE 20,30 ALLE 22,00

**DANZA DEL VENTRE**

LA ASD SULTANA

organizza presso il nostro centro

**CORSI DI DANZA DEL VENTRE  
E DI BOLLYWOOD**

**ORARIO:** MERCOLEDI' E VENERDI SERA

INFO: ins. SAMANTHA TOALDO t. 328665193

**SCUOLA DI**

**KARATE SHOTOKAN**

PER BAMBINI, RAGAZZI E ADULTI

**NOVITA' 2015**

**CORSO BAMBINI 4-6ANNI**

SVILUPPO DELLE CAPACITA' MOTORIE BASILARI CON  
GRANDE ATTENZIONE AGLI ASPETTI PSICOMOTORI

**KENDO**

**(SCHERMA GIAPPONESE)**

CORSI A PARTIRE DA SETTEMBRE



**PIANETA SPORT**  
**stagione 2015/16**