

CORSI PALESTRA ASD VIRTUS GINNASTICA 2022-23

ORA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8.30 - 9		PILATES / POSTURALE (under 65)		PILATES / POSTURALE (under 65)		
9 - 9.30						
9.30 - 10		GINNASTICA DOLCE / PILATES / POSTURALE (senior)		GINNASTICA DOLCE / PILATES / POSTURALE (senior)		
10 - 10.30						GYMGIOCANDO 3-5 ANNI
10.30 - 11		GINNASTICA DOLCE / PILATES / POSTURALE (senior)		GINNASTICA DOLCE / PILATES / POSTURALE (senior)		
11 - 11.30			PARKOUR ADULTI			
11.30 - 12						CORSO BASE E FEMMINILE MONOSETTIMANALE 6-10 ANNI
12 - 12.30						
12.30 - 13						
14.30 - 15						
15 - 16	CORSO AVANZATO MEDIE E SUPERIORI	AGONISTICA FEMMINILE	CORSO BASE MEDIE E SUPERIORI	CORSO AVANZATO MEDIE E SUPERIORI	AGONISTICA FEMMINILE	CORSO BASE MEDIE E SUPERIORI
16 - 17						
17 - 17.30			PARKOUR MEDIE E SUPERIORI			PARKOUR MEDIE E SUPERIORI
17.30 - 18		GYMGIOCANDO 3-5 ANNI	CORSO BASE B FEMMINILE BISETTIMANALE 6-8 ANNI	CORSO BASE D FEMMINILE MONOSETTIMANALE 6-10 ANNI	CORSO INTERMEDIO FEMMINILE ELEMENTARI	CORSO BASE A FEMMINILE BISETTIMANALE 6-8 ANNI
18 - 18.30	AGONISTICA FEMMINILE + PRE-AGONISTICA FEMMINILE	AGONISTICA FEMMINILE + PRE-AGONISTICA FEMMINILE	CORSO INTERMEDIO FEMMINILE ELEMENTARI	AGONISTICA FEMMINILE	AGONISTICA FEMMINILE + PRE-AGONISTICA FEMMINILE	CORSO BASE C FEMMINILE BISETTIMANALE 8-10 ANNI
18.30 - 19	CORSO AVANZATO FEMMINILE ELEMENTARI	GINNASTICA ACROBATICA	CORSO BASE C FEMMINILE BISETTIMANALE 8-10 ANNI	CORSO AVANZATO FEMMINILE ELEMENTARI	GINNASTICA ACROBATICA	PARKOUR 1 ELEMENTARI
19 - 19.30				CORSO MASCHILE		
19.30 - 20			PARKOUR 2 ELEMENTARI			PARKOUR 2 ELEMENTARI
20 - 21	FUNCIONAL e ACROBATICA ADULTI (MASTER) H 20.15 - 22.15	GINNASTICA ASRTISTICA CORSO AVANZATO OVER 16	ACROBATICA PER ADULTI (MASTER) H 20.15 - 22.15	GINNASTICA ASRTISTICA CORSO AVANZATO OVER 16	ACROBATICA PER ADULTI (MASTER) H 20.15 - 22.15	
21 - 22						