



	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		DOM
	sala A	sala B	sala C	sala A	sala B	sala C	sala A	sala B	sala C	sala A	sala B	sala C	sala A	sala B	sala C	IN	OUT	
7.00																		
8.00																		
9.00	9.30-10.30 TOTAL BODY	9.30-10.30 GINN. POST.		9.30-10.30 CARDIO TONE			9.30-10.30 TOTAL BODY	9.30-10.30 GINN. POST.		9.30-10.30 CARDIO TONE	9.30-10.30 BELLY DANCE BASE <b>NEW</b>		9.30-10.30 BODY PUMP	9.30-10.30 GINN. POST.		9.30 APERTURA	MOUNTAIN BIKE KIDS	
10.00					10.40-11.40 GINN. DOLCE						10.40-11.40 GINN. DOLCE					<b>NEW</b> CORSO A ROTAZIONE		
11.00					12.30-13.15 FUNCTIONAL TRAINING						12.30-13.15 FUNCTIONAL TRAINING							
12.00																		
13.00	13.15-14.15 CARDIO GAG	13.00-14.00 POSTURAL	13.10-14.00 I. CYCLING	13.15-14.15 FIT BOXE	13.15-14.15 PILATES	13.15-14.15 WALKING	13.15-14.15 CARDIO GAG	13.00-14.00 POSTURAL	13.10-14.00 I. CYCLING	13.15-14.15 TOTAL BODY	13.15-14.15 PILATES	13.15-14.15 WALKING	13.15-14.15 ENERGY TONE	13.00-14.00 STRETCHING	13.10-14.00 I. CYCLING			13.00 CHIUSURA
15.00				15.30-16.30 AIR FORCE									15.30-16.30 AIR FORCE					
16.00				16.30-17.30 G. DANZA	16.30-17.30 G. DANZA						16.30-17.30 G. DANZA					16.30 CHIUSURA	MOUNTAIN BIKE GIOVANI	
17.00	17.00-18.00 HIP HOP 1	17.30-18.30 PILATES		17.30-18.30 TOTAL BODY	17.45-18.45 KARATE 1		17.00-18.00 HIP HOP 1	17.00-17.50 PILATES	17.45-18.45 WALKING		17.45-18.45 KARATE 1		17.30-18.15 DYNAMIC BODY	17.30-18.30 PILATES				
18.00	18.00-19.00 LIGHT TONE	18.30-19.15 TONIF. POST.	18.15-19.05 WALKING	18.30-19.30 FIT BOXE	18.45-19.45 KARATE 2	18.00-18.45 WALKING	18.00-19.00 EXTREME BODY	17.55-18.45 TONIF. POSTURALE		18.00-18.45 FUNCTIONAL TRAINING	18.45-19.45 KARATE 2	18.15-19.00 WALKING	18.15-19.15 FIT BOXE	18.30-19.15 TONIF. POST.	18.15-19.05 WALKING			
19.00	19.00-19.45 FUNCTIONAL TRAINING	19.20-20.05 TONIF. POST.	19.10-20.00 SPINNING	19.30-20.30 TONE	19.45-21.15 KARATE 3 ADULTI		19.00-20.00 CIRCUIT TRAINING	18.45-20.15 BELLY DANCE	19.10-20.00 I. CYCLING	18.45-19.30 POPPILAT.	19.45-21.15 KARATE 3 ADULTI	19.10-20.00 I. CYCLING	19.20-20.05 TONE	19.20-20.05 TONIF. POST.				
20.00										19.30-21.00 KRAV MAGA								
21.00										<b>NEW</b> 21.00-22.00 CUBANO PRINCIPIANTI								
22.00																		

LEGENDA: La sottostante legenda indica i codici identificativi delle Discipline Sportive ammesse nel Registro CONI come indicato nella delibera n°1568 del 14 02 2017 (Consiglio Nazionale CONI) e n°53 del 14 02 2017 (Giunta Nazionale CONI). Tali discipline, rientranti nell'attività istituzionale proposta da Golden Club s.s.d.s.r.l. vengano indicate nei palinsesti societari con colori e nomenclature più specifiche e consolidate negli anni di attività sportiva nazionale per poter orientare al meglio l'utenza sportiva che vorrà parteciparvi.

ORIENTAMENTO SPORTIVO / ATTIVITA' IDENTIFICATIVO CONI - DISCIPLINA SPORTIVA

<span style="background-color: #00A0C0; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> ATTIVITA' DI TONIFICAZIONE	B1001, B1003, BC005
<span style="background-color: #FFC000; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> ATTIVITA' SPORTIVA POSTURALE	B1001, B1005
<span style="background-color: #008000; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> INDOOR CYCLING - SPINNING	IAX010, AX005, DS003, DS006
<span style="background-color: #4B0082; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> DANZE COREOGRAFICHE E INTERNAZIONALI	BC008, BC004, BC005, BC006, BC007, BC008, BC009

ORIENTAMENTO SPORTIVO / ATTIVITA' IDENTIFICATIVO CONI - DISCIPLINA SPORTIVA

<span style="background-color: #D3D3D3; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> ARTI MARZIALI, LOTTA, DIFESA PERSONALE	AA001, BP001, BU002
<span style="background-color: #FF0000; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> DANZE MODERNE, STREET DANCE, CONTEMPORANEE	BC011, BC02, BC003, BC006, BC007, BC008, BC009
<span style="background-color: #008000; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> CICLISMO, MOUNTAIN BIKE	AX008, AX009, AX011, AX013, CB002
<span style="background-color: #90EE90; border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 10px;"></span> WALKING - CORSA	AF006, CI001, DS001, DS002, DS003, DS006

## ORARIO STAGIONE 2018-2019

LUN-MER-VEN 07.00 - 22.30 / MAR-GIO 08.00 - 22.30  
SABATO 09.30 - 16.30 / DOMENICA 10.00 - 13.00

Nel corso della stagione i corsi potranno subire variazioni. Per le lezioni di SPINNING e WALKING è necessaria la PRENOTAZIONE del posto.

  CORSI EXTRA ABBONAMENTO