



	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 STEP			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		9.30-10.30 PUMP	9.30-10.30 GINN. POST.		9.30 APERTURA	9.30-12.30 MOUNTAIN BIKE KIDS	
10.00	10.40-11.30 PILOGA. <b>NEW</b>				10.40-11.40 GINN. DOLCE		10.40-11.30 PILOGA. <b>NEW</b>				10.40-11.40 GINN. DOLCE		<b>NEW</b>			10.30-11.30 CORSO A ROTAZIONE		10.00 APERTURA
11.00																		
12.00				12.30-13.15 FUNCTIONAL TRAINING						12.30-13.15 FUNCTIONAL TRAINING								
13.00	13.15-14.15 TOTAL BODY	13.00-14.00 POSTURAL	13.10-14.00 I. CYCLING	13.15-14.15 FIT BOXE	13.00-14.00 POSTURAL STRETCH	13.15-14.15 WALKING	13.15-14.15 TOTAL BODY	13.15-14.15 PILATES	13.10-14.00 I. CYCLING	13.15-14.15 STEP COREO	13.00-14.00 POSTURAL STRETCH	13.15-14.15 WALKING	13.15-14.30 ENERGY TONE	13.15-14.15 PILATES	13.10-14.00 I. CYCLING			13.00 CHIUSURA
15.00				15.30-16.30 AIR FORCE	<b>NEW</b>					<b>NEW</b>	<b>NEW</b>		15.30-16.30 AIR FORCE					
16.00	16.00-17.00 HIP HOP MEDIE				16.30-17.30 G. DANZA	<b>NEW</b>	16.00-17.00 HIP HOP MEDIE			<b>NEW</b>	16.30-17.30 G. DANZA					16.30 CHIUSURA	15.00-18.00 MOUNTAIN BIKE GIOVANI	
17.00	17.00-18.00 HIP HOP 1	17.30-18.15 TONIF. POST.		<b>NEW</b> 17.00-17.30 POST-STRETCH	17.45-18.45 KARATE 1	17.30-18.20 SPINNING	17.00-18.00 HIP HOP 1	17.00-17.50 PILATES	17.45-18.35 WALKING	<b>NEW</b> 17.00-18.00 POSTURAL STRETCH	17.45-18.45 KARATE 1		17.30-18.30 STEP	17.30-18.30 PILATES	17.30-18.15 SPINNING			
18.00	18.00-19.00 TOTAL BODY	18.20-19.20 PILATES	18.15-19.05 WALKING	18.00-18.30 ADDOME	18.45-19.45 KARATE 2	18.30-19.20 WALKING	18.00-19.00 STEP	17.55-18.45 TONIFIC. POSTURALE		18.00-18.45 FUNCTIONAL TRAINING	18.45-19.45 KARATE 2	18.15-19.05 WALKING	18.30-19.15 FIT BOXE	18.30-19.15 TONIF. POST.	18.20-19.15 WALKING			
19.00	19.00-19.45 FUNCTIONAL TRAINING	19.20-20.05 TONIF. POST.	19.10-20.00 SPINNING	18.30-19.30 CARDIO 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 CARDIO TONE	19.45-21.15 KARATE 3 ADULTI	19.10-20.00 I. CYCLING	19.20-20.05 TOTAL BODY	19.20-20.05 TONIF. POST.				
				19.30-20.30 TONE						<b>NEW</b> 19.30-21.00 KRAV MAGA								

**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 Sporting Club s.s.d.s.r.l. vengono 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.

<b>ORIENTAMENTO SPORTIVO / ATTIVITA'</b>	<b>IDENTIFICATIVO CONI - DISCIPLINA SPORTIVA</b>	<b>ORIENTAMENTO SPORTIVO / ATTIVITA'</b>	<b>IDENTIFICATIVO CONI - DISCIPLINA SPORTIVA</b>
ATTIVITA' DI TONIFICAZIONE	BI001, BI003, BC005	ARTI MARZIALI, LOTTA, DIFESA PERSONALE	AA001, BP001, BU002
ATTIVITA' SPORTIVA POSTURALE	BI001, BI005	DANZE MODERNE, STREET DANCE, CONTEMPORANEE	BC011, BC02, BC003, BC006, BC007, BC008, BC009
INDOOR CYCLING - SPINNING	IAX010, AX005, DS003, DS006	CICLISMO, MOUNTAIN BIKE	AX008, AX009, AX011, AX013, CB002
DANZE COREOGRAFICHE E INTERNAZIONALI	BC008, BC004, BC005, BC006, BC007, BC008, BC009	WALKING - CORSA	AF006, CI001, DS001, DS002, DS003, DS006

I corsi delle sale A, B, C e Piscina si effettuano con un numero minimo di 4 persone. In caso contrario la lezione non verrà svolta. Per le lezioni in sala C è obbligatoria la prenotazione. Se entro un'ora dall'inizio della lezione non è stato raggiunto il numero minimo, il corso in questione verrà annullato. Per le attività non comprese in questo prospetto chiedere in segreteria.

**CORSI EXTRA ABBONAMENTO**

**ORARIO STAGIONE 2019-2020**  
**LUN-MER-VEN** 07.00 - 22.30 / **MAR-GIO** 08.00 - 22.30  
**SABATO** 09.30 - 16.30 / **DOMENICA** 10.00 - 13.00