



Atletico Quarto

Orari Attività 2017/ 2018

Calcio a 7

Elementari Micro (2009 / 2011)	Lunedì e Mercoledì	17.00 - 18.30
Elementari Macro (2007 / 2008)	Lunedì e Mercoledì	17.00 - 18.30
Under 14 - aspiranti (2005 / 2006)	Lunedì e Mercoledì	17.00 - 18.30
Under 16 - preadolescenti (2003 / 2004)	Martedì e Giovedì	17.30 - 19.00
Under 18 - (1999 / 2002) e Adulti	Lunedì e Mercoledì	18.30 - 20.00

Pattinaggio

Corso Formativo Primi Passi	Lunedì e Giovedì	17.00 - 18.00
Preagonismo e Agonismo	Lunedì e Giovedì	18.00 - 19.30

Pilates

Corso 1	Martedì e Giovedì	13.00 - 14.00
Corso 2	Mercoledì	20.00 - 21.00
Corso 3	venerdì	19.00 - 20.00
Corso 4	Sabato	09.00 - 10.00

Dance Fitness

Orario allenamenti

Corso	Mercoledì	21.00 - 22.00
	Sabato	10.00 - 11.00

Ginnastica (Acrobatica di Base , Funzionale)

Acrobatica di base ragazzi (da 8 anni)	Venerdì	16.00 - 17.00
Acrobatica di base adulti	Mercoledì	20.00 - 21.00
Funzionale (con Personal Trainer Fitness)	Martedì e Giovedì	15.00 - 16.00

Danza (Classica , Modern-Jazz, Propedeutica alla Danza)

Danza Classica (da 6 anni)	Martedì e Venerdì	18.00 - 19.00
Modern-Jazz (da 8 anni)	Martedì	16.00 - 17.00
	Venerdì	17.00 - 18.00
Propedeutica alla Danza (da 3 anni)	Martedì	17.00 - 18.00

Ginnastica Dolce

Orario allenamenti

Ginnastica Dolce	Martedì e Giovedì	11.00 - 12.00
------------------	-------------------	---------------



Atletico Quarto

Orari Attività 2017/ 2018

Fitness libero M/F:

Lunedì:
dalle 15.00 alle 17.00

martedì
dalle 15.00 alle 16

mercoledì:
dalle 10.00 alle 14.00
dalle 15.00 alle 16.00

giovedì:
dalle 15.00 alle 16.00

venerdì:
dalle 10.00 alle 14.00
dalle 14.00 alle 19.00

sabato:
dalle 18.00 alle 20.00

Fitness Libero femminile

Lunedì:
dalle 17.00 alle 20.00

Martedì:
dalle 11.00 alle 14.00

giovedì:
dalle 11.00 alle 14.00

Sabato:
dalle 10.00 alle 13.00

Fitness Libero Solo uomini

Mercoledì: dalle 17.00 alle 19.
Sabato: dalle 15.00 alle 17.

Corso di Fitness Misto con Personal Trainer

Martedì:
dalle 16.00 alle 20.00

Giovedì:
dalle 16.00 alle 18.00

Corso Fitness solo donne:

Giovedì :
dalle 18.00 alle 20.00