

FITNESS

TOTAL BODY

LORIANO
Lunedì - Mercoledì - Venerdì
13-13.50 / 18.15-19.05
19.15-20.05

INTERVAL TRAINING

LORIANO
Martedì 10-10.50

ZUMBA FITNESS

LAURA
Martedì - Giovedì 17.45-18.35
Merc - Ven 20-20.50

ALLEN. FUNZ. FEMMINILE

SARA
Lun - Merc - Ven 18.45-19.35

DISCIPLINE AEREE

DANZA AEREA

RAMONA
Mart - Giovedì 21.15-22.05

ALTRE IN "UNDER 14"

RAMONA
Mart - Giovedì 17.00-18.50

BALLO E DANZA

BALLO LISCIO E DI GRUPPO

LUCIA
Lun 18.00-18.50
Merc 20.15-21.05 / 21.15-22.30
Ven 16.15-17.05 / 17.15-18.05
????????????

BALLI CARAIBICI

GIULIA
Mart 20.00-22.00 / 20.00-23.00
Giovedì 20.00-22.00 / 20.00-23.00
Contattare Giulia
349.6139208

ATTIVITÀ UNDER 14

HIP HOP

ALICE
Lun 16-16.50 / 17-17.50
Ven 16-16.50/17-17.50/18-18.50
ADULTI: Lun 14.30-15.50

DANZA AEREA BIMBI

RAMONA
Mart - Giovedì 17.00-18.50
Sab 9.30-11.20

GINNASTICA RITMICA BIMBE

EMY
Merc - Ven 16.45-17.35

GINNASTICA

PILATES (chied. info)

LORIANO
Lun - Ven 20.15-21.05

A.F.A.

FRANCESCA
Lun 10.00-10.50 / 11.00-11.50
Giovedì 10.00-10.50 / 11.00-11.50
RICCARDO
Mart - Ven 10.00-10.50

GINNASTICA DOLCE

MARTINA
Mart - Giovedì 9-9.50
Lun - Giovedì 16.45-17.35

GINNASTICA A CORPO LIBERO

MARTINA
Lun - Merc - Ven 19-19.50

GINNASTICA LEGGERA E STRETCHING POSTURALE

MARTINA
Mart - Giovedì 19-19.50

POSTURAL DYNAMIC

FRANCESCA
Lun - Ven 9.00-9.50

TECNICHE POSTURALI DI RILASSAMENTO

LORELLA
Mart - Giovedì 16-16.50

FELDENKRAIS

FRANCESCO
Merc 9.00-9.50 / 10.00-10.50
11.00-11.50 / 18.00-18.50
17.00-17.50 CORSO DI BASE

STRETCH / TONIC

MARGHERITA
Mart - Ven 13.15 - 14.05

NORDIC WALKING

MARCO
Contattare
349.6794800

ARTI ORIENTALI

WING CHUN / WING BOXE

BETTY / FRANCO
Mart - Giovedì 17.15-18.05

HATHA YOGA

FLORA
Mart-Giovedì 8-8.50 / 14.30-15.20
Merc 19.45-20.35
2° e 4° Sabato del mese 9-10.30

KARATE SHOTOKAN

PIERO
Martedì - Giovedì
19.15-20.05 / 20.15-21.05
Contattare l'istruttore
335.6248889

IAIDO

ALESSANDRO
Mercoledì 20.45-21.35
Venerdì 21.15-22.30
Contattare l'istruttore
333.9122047

SPORT DI SQUADRA

MINI VOLLEY (chied. info)

MAURIZIO
Lun - Merc 16.15-18.05

CALCIO

JONATHAN
Contattare 329.1012560

PADEL

Contattare 328.0590580

ANIMAZIONE GIOVANI

Contattare 388.1650639



Al centro giovanile è protagonista lo sport per tutte le età: bambini, giovani, adulti e anziani.

Istruttori formati e preparati promuovono un'idea di sport finalizzata al benessere fisico, all'attività di gruppo e mai individuale, alla crescita sana ed equilibrata

#Ripartiamo

#InCentro

#InForma

#Insieme



ORARIO CORSI

aggiornato al 23/9/2023

2023.2024

MASSA

VIA MARINA VECCHIA 118

TEL. 0585.40929

BOIARDI2013@LIBERO.IT



Tessera di iscrizione € 12 - 2 Lezioni a settimana: €38/mese - 3 Lezioni a settimana: €44/mese.

FANNO ECCEZIONE: Danza Aerea, AFA, Feldenkrais

LA QUOTA DEVE ESSERE CORRISPOSTA IN ANTICIPO ENTRO IL 10 DI OGNI MESE.

È OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO PER "ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA"

visita il nostro sito

www.centrogiovanilemassa.com

	8-8.50	9-9.50	10-10.50	11-11.50	12-12.50	13-13.50	14.45-15.35	15.45-16.35	16.45-17.35	17.45-18.35	18.45-19.35	19.45-20.35	20.45-21.35
LUN									GINNASTICA DOLCE		ALLENAMENTO FUNZIONALE FEMMINILE		PILATES (20.15-21.05)	
MAR			INTERVAL TRAINING			STRETCH/TONIC (13.15-14.05)				ZUMBA FITNESS		BALLI CARAIBICI* (20.00-22.00)		
MER									GINNASTICA RITMICA BIMBE		ALLENAMENTO FUNZIONALE FEMMINILE	HATHA YOGA	IAIDO	
GIO						STRETCH/TONIC (13.15-14.05)			GINNASTICA DOLCE	ZUMBA FITNESS		BALLI CARAIBICI* (20.00-22.00)		
VEN									GINNASTICA RITMICA BIMBE		ALLENAMENTO FUNZIONALE FEMMINILE		PILATES (20.15-21.05)	IAIDO (21.15-22.30)
SAB														

	8-8.50	9-9.50	10-10.50	11-11.50	12-12.50	13-13.50	14.30-15.20	16-16.50	17-17.50	18-18.50	19-19.50	20-20.50	21-21.50	fine 22.30
LUN		POSTURAL DYNAMIC	A.F.A.	A.F.A.		TOTAL BODY	HIP HOP	HIP HOP	HIP HOP	BALLO LISCIO E DI GRUPPO	GINNASTICA CORPO LIBERO			
MAR	HATHA YOGA	GINNASTICA DOLCE	A.F.A.				HATHA YOGA	TECNICHE POSTURALI	DANZA AEREA BIMBI	DANZA AEREA BIMBI	GINNAS. LEGGERA STRETCHING POSTURALE	BALLI CARAIBICI* (20.00-23.00)		
MER		FELDENKRAIS	FELDENKRAIS	FELDENKRAIS		TOTAL BODY			FELDENKRAIS (corso di base)	FELDENKRAIS	GINNASTICA CORPO LIBERO	ZUMBA FITNESS		
GIO	HATHA YOGA	GINNASTICA DOLCE	A.F.A.	A.F.A.			HATHA YOGA	TECNICHE POSTURALI	DANZA AEREA BIMBI	DANZA AEREA BIMBI	GINNAS. LEGGERA STRETCHING POSTURALE	BALLI CARAIBICI* (20.00-23.00)		
VEN		POSTURAL DYNAMIC	A.F.A.			TOTAL BODY		HIP HOP	HIP HOP	HIP HOP	GINNASTICA CORPO LIBERO	ZUMBA FITNESS		
SAB		HATHA YOGA 2° e 4° sab del mese												

	8.30-9.20	9.30-10.20	10.30-11.20	11.30-12.20	12.30-13.20	15.45-16.05	16.15-17.05	17.15-18.05	18.15-19.05	19.15-20.05	20.15-21.05	21.15-22.05	fine 22.30
LUN								MINI VOLLEY	MINI VOLLEY	TOTAL BODY	TOTAL BODY			
MAR									WING CHUN	MINI BASKET	KARATE SHOTOKAN*	KARATE SHOTOKAN*	DANZA AEREA	
MER	I.A.L. 8.00 - 12.00	I.A.L. 8.00 - 12.00	I.A.L. 8.00 - 12.00	I.A.L. 8.00 - 12.00				MINI VOLLEY	MINI VOLLEY	TOTAL BODY	TOTAL BODY	BALLO LISCIO E DI GRUPPO	BALLO LISCIO E DI GRUPPO	
GIO	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA PRIMARIA					WING CHUN	MINI BASKET	KARATE SHOTOKAN*	KARATE SHOTOKAN*	DANZA AEREA	
VEN	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA PRIMARIA			BALLO LISCIO E DI GRUPPO	BALLO LISCIO E DI GRUPPO	TOTAL BODY	TOTAL BODY				
SAB		DANZA AEREA	DANZA AEREA											

* PER INFORMAZIONI SU QUESTI CORSI CHIEDERE AI RELATIVI ISTRUTTORI

VISITA IL NOSTRO SITO WWW.CENTROGIOVANILEMASSA.COM