

Corsi in sede

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI	SABATO
09:00	Risveglio in tono (Lucia)		Risveglio in tono (Lucia)			
10:00						
10:15	Ginnastica dolce (Andrea)		Ginnastica dolce (Andrea)		Ginnastica dolce (Lucia)	
10:30		YOGA (Paulina)		YOGA (Paulina)		
11:00	Camminata sportiva (Stefano)		Total Body (Stefano)		Camminata sportiva (Stefano)	
		P		P		
13:30	Total Body (Stefano)	Spinning (Lucia)	Total Body (Stefano)	Spinning (Lucia)	Total Body (Stefano)	
15:30		Triathlon training (Lucia)		Fit & Walk (Stefano)		
17:30						
18:00	Yoga Advance (Paulina)		Yoga Advance (Paulina)	Corso di corsa (Stefano)		
18:30		Corso di corsa (Lucia)		Nordik Walking (Lucia)		
19:00	Gym & Circuit (Andrea)		Gym & Circuit (Andrea)		Gym & Circuit (Andrea)	
20:00	Decathlon Training (Andrea)		Decathlon Training (Andrea)			

Corsi on line

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI'	VENERDI	SABATO
09:00						
10:30						Yoga (Paulina)
11:00						
13:30		PILATES (Elena)		PILATES (Elena)		
14:30						
18:00					Yoga Advance (Paulina)	
18:30						



Corsi a prenotazione

Corsi del palinsesto ordinario

Pista di atletica e spazi all'aperto

Corsi che necessitano di abbonamento specifico



SEGUICI SU FACEBOOK

ASSI GIGLIO ROSSO 1922

N.B. I CORSI IN SEDE SI SVOLGERANNO SOLO ALL'APERTO

PER IL PRIMO PERIODO DI RIAPERTURA NON SARA' POSSIBILE UTILIZZARE GLI SPOGLIATOI E LE DOCCE

I NOSTRI SERVIZI ATTIVI (INFO AL DESK)

6 CAMPI DA TENNIS
SERVIZIO DI PERSONAL TRAINER
MASSOFISIOTERAPIA / OSTEOPATIA
In collaborazione con "Centro Gianfortuna"
SERVIZIO MEDICO - RIATLETISMO - NUTRIZIONISTA

ASSI STORE CON TUTTO L'OCCORRENTE PER IL TUO SPORT PREFERITO
..... E DOPO L'ALLENAMENTO UN BUON RISTORO A
"La Taverna degli ASSI"