

# Stella Polare — Palinsesto dei Corsi

allenamento funzionale

sport da combattimento

fitness

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
8:00						
9:00		S.I.T.H. Speedy Intense Tiring Hard			S.I.T.H. Speedy Intense Tiring Hard	
10:00	Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce			Taijiquan & Qigong**
11:00		Pilates		Pilates		Taijiquan & Qigong**
12:00						
13:00	Total Body Workout		Total Body Workout			
14:00						
15:00	Postural Tone (Ginnastica Posturale)		Postural Tone (Ginnastica Posturale)			
16:00						
17:00			Kick Young		Kick Young	
18:00	G.A.G.		G.A.G.		Yoga	
18:45	Pilates	Difesa Personale**	Pilates	H.I.T. High Intensity Training	H.O.T. Heavy Originally Thrilling	
19:30	H.I.T. High Intensity Training	Kick Boxing K1 Rules	H.O.T. Heavy Originally Thrilling	Kick Boxing K1 Rules	Boxe	
20:15	Kung Fu	Aero Boxe	Boxe	Kung Fu	Aero Boxe	
21:00	Tae Kwon Do			Tae Kwon Do		

*I corsi contrassegnati con \*\* sono corsi speciali monotematici a numero chiuso  
per ulteriori informazioni contatta la segreteria*