



Open Day **SABATO 14** settembre 2019

corsi adulti



ORARIO	CIRCOLO SOCIALE	PALESTRA INTERRATA	PALESTRA PIANO TERRA	PALESTRA 1° PIANO GRANDE	PALESTRA 1° PIANO PICCOLA	PALESTRA 2° PIANO	PALESTRA CARTESEGNA	PALESTRA 3° PIANO
10:00 - 10:45	AREA LUDICA bambini e ragazzi	ARTI MARZIALI Judo - karate	CIRCO aerea - palo acrobatica a coppie	CAPOEIRA ACROBATICA		IAIDO - JODO	ACROBATICA	MILITARY TRAINING
11:00 - 11:45	AREA LUDICA bambini e ragazzi	ARTI MARZIALI Aikido - Ju jitsu - Yoseikanbudo	CIRCO aerea - palo acrobatica a coppie	CORPO LIBERO STRETCHING	VERTICALI	FUNCTIONAL TRAINING	TRAMPOLINO	KRAV MAGA
11:55 - 12:10	SHOW TIME attività adulti della REALE SOCIETÀ GINNASTICA DI TORINO							
12:15 - 13:00	AREA LUDICA bambini e ragazzi	PILATES	CIRCO aerea - palo acrobatica a coppie	ADDOMINALI E STRETCH	DANZE INDIANE		ACROBATICA	WILDING
13:00 - 15:00	PAUSA							
15:00 - 15:45	AREA LUDICA bambini e ragazzi	ARTI MARZIALI Judo - karate - Aikido Ju jitsu - Yoseikanbudo	CIRCO aerea - palo acrobatica a coppie	JAZZ ROOTS CHARLESTON	VERTICALI	TANGO	TRAMPOLINO	
16:00 - 16:45	AREA LUDICA bambini e ragazzi	CORPO LIBERO STRETCHING		CAPOEIRA ACROBATICA	DANZE INDIANE	FUNCTIONAL TRAINING	ACROBATICA	
16:55 - 17:10	SHOW TIME attività adulti della REALE SOCIETÀ GINNASTICA DI TORINO							
17:15 - 18:00	AREA LUDICA bambini e ragazzi	PILATES	CIRCO aerea - verticali - palo acrobatica a coppie	CAPOEIRA		LINDY HOP	TRAMPOLINO	