



Tel/Fax 0774.300015

PiramideSSD Cell. 392.9968819

www.piramide-ssd.com

CALENDARIO ATTIVITA' GINNASTICA

ORARI IN VIGORE dal 27/09/2021

LA DIREZIONE DELLA PIRAMIDE SSD SI RISERVA IL DIRITTO DI VARIARE L'ORARIO IN QUALSIASI MOMENTO E DI TENERE LE LEZIONI SOLO AL RAGGIUNGIMENTO DI MINIMO 5 PRENOTATI.

SALA GRANDE

| LUNEDI | | MARTEDI | | MERCOLEDI | | GIOVEDI | | VENERDI | | SABATO | |
|--------|-----------------------|---------|------------------------------|-----------|-----------------------|---------|------------------------------|---------|--------------------------|--------|------------------------------------|
| 09,00 | METODO COMBO-FIT | 09,00 | METODO ADDOME-GLUTEI | 09,00 | METODO TABATA | 09,00 | METODO GAMBE E BRACCIA | 09,00 | METODO INTERVAL TRAINING | 9,20 | METODO B.F.T. METODO TOTAL BODY |
| 10,00 | METODO POSTURALE | 10,10 | METODO PILATES | 10,00 | METODO POSTURALE | 10,10 | METODO PILATES | 10,00 | METODO POSTURALE | 10,20 | METODO STETCHING METODO PILATES |
| | | 13,30 | METODO FUNZIONALE | | | 13,30 | METODO FUNZIONALE | | | 11,15 | *METODO GINNASTICA ARTISTICA |
| 15,30 | METODO BRUCIA GRASSI | | | 15,30 | METODO GAG | | | 15,30 | METODO TOTAL BODY | | |
| 16,30 | METODO PILATES | 16,00 | *METODO GINNASTICA ARTISTICA | 16,30 | METODO PILATES | 16,00 | *METODO GINNASTICA ARTISTICA | 16,30 | METODO PILATES | | |
| 17,30 | METODO B.F.T. | 17,30 | *METODO GINNASTICA ARTISTICA | 17,30 | METODO AKI-PUMP | 17,30 | *METODO GINNASTICA ARTISTICA | 17,30 | METODO HDP | | |
| 18,30 | METODO AKI-PUMP | 18,40 | METODO FUNCTIONAL FIT | 18,30 | METODO FUNZIONALE | 18,40 | METODO FUNCTIONAL FIT | 18,30 | METODO B.F.T. STEP | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 20,40 | METODO PREPUGILISTICA | | | 20,40 | METODO PREPUGILISTICA | | | 20,40 | METODO PREPUGILISTICA | | |

SALA PICCOLA

| LUNEDI | | MARTEDI | | MERCOLEDI | | GIOVEDI | | VENERDI | | SABATO | |
|--------|-------------------------|---------|-------------------------|-----------|--|---------|-------------------------|---------|--|--------|-------------------------|
| 9,00 | METODO CROSS TRAINING | | | 9,00 | METODO CROSS TRAINING | | | 9,00 | METODO CROSS TRAINING | 11,20 | METODO INDOOR CYCLING * |
| | | 16,00 | METODO PILATES | | | 16,00 | METODO PILATES | | | | |
| 17,00 | *METODO GIN. ARTISTICA | 17,00 | METODO BRUCIA GRASSI | 17,00 | *METODO GIN. ARTISTICA (DA 3 A 6 ANNI) | 17,00 | METODO BRUCIA GRASSI | 17,00 | *METODO GIN. ARTISTICA (DA 3 A 6 ANNI) | | |
| 18,00 | LATIN DANCE | 18,00 | METODO POSTURALE | 18,00 | LATIN DANCE | 18,00 | METODO POSTURALE | 18,00 | LATIN DANCE | | |
| 19,00 | METODO INDOOR CYCLING * | 19,15 | METODO INDOOR CYCLING * | 19,00 | METODO INDOOR CYCLING * | 19,15 | METODO INDOOR CYCLING * | 19,00 | METODO INDOOR CYCLING * | | |

* Attività Extra incluse solo in abbonamenti selezionati