

ORARIO CORSI FITNESS / BENESSERE / TANGO

ORARIO CORSI – STAGIONE 2024/25

CORSI ATTIVI (da SETTEMBRE 2024) nelle sedi **ARTETOILES ASD**

– Via del Casale San Basilio 19c / 1° Piano – 00156 Roma RM

– Via Nomentana 1018 – 00137 Roma RM c/o **Teatro IF**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10.00/11.00 Ginnastica POSTURALE <i>(c/o Teatro IF)</i>	9.00/10.00 GINNASTICA DOLCE Protocollo Giovinezza-3 ^A età <i>(c/o Teatro IF)</i>	10.00/11.00 Ginnastica POSTURALE <i>(c/o Teatro IF)</i>	9.00/10.00 GINNASTICA DOLCE Protocollo Giovinezza-3 ^A età <i>(c/o Teatro IF)</i>	
	10.00/11.00 HATHA YOGA <i>(c/o Teatro IF)</i>		10.00/11.00 HATHA YOGA <i>(c/o Teatro IF)</i>	
11.30/12.30 VISO YOGA-GYM <i>(da Ottobre c/o Centro Soc. Talenti)</i>	11.00/12.00 PILATES <i>(c/o Teatro IF)</i>		11.00/12.00 PILATES <i>(c/o Teatro IF)</i>	
16.00/17.00 VIDEO DANCE <i>(c/o Teatro IF)</i>		17.00/18.00 VIDEO DANCE <i>(c/o Sala Teatro IF)</i>		
18.00/19.00 PILATES <i>(c/o Teatro IF)</i>		18.00/19.00 PILATES <i>(c/o Teatro IF)</i>	18.15/19.30 VINYASA YOGA <i>(c/o Casale di San Basilio)</i>	
19.00/20.15 HATHA YOGA <i>(c/o Teatro IF)</i>	19.30/20.30 PILATES <i>(c/o Casale di San Basilio)</i>	19.00/20.15 HATHA YOGA <i>(c/o Teatro IF)</i>	19.30/20.30 PILATES <i>(c/o Casale di San Basilio)</i>	
	20.30/21.30 SLIM DANCE <i>(c/o Teatro IF)</i>		20.30/21.30 SLIM DANCE <i>(c/o Teatro IF)</i>	
	20.30/21.30 TANGO ARGENTINO Principianti Liv.2 e Intermedi <i>(c/o Casale di San Basilio)</i>	20.30/21.30 TANGO ARGENTINO Principianti – Primi Passi <i>(c/o Teatro IF)</i>		
	21.30/22.45 TANGO ARGENTINO Avanzati <i>(c/o Casale di San Basilio)</i>			
				Lezioni individuali PERSONAL TRAINING <i>in sede o a domicilio</i> <i>(su appuntamento)</i>