

ORARIO CORSI - STAGIONE 2019-20

LUNEDI

9.30 – 10.30	Ginnastica Dolce
14.30 – 16.30	Arrampicata Agonisti (1 turno)
16.30 – 18.30	Arrampicata Agonisti (2 turno)
16.45 – 18.15	Arrampicata Pre-Agonisti
17.15 – 18.00	Ginnastica Prescolare
18.00 – 19.30	Trail Running
18.15 – 19.00	Postural Training
18.30 – 20.00	Arrampicata Adulti (tecnica)
19.00 – 21.00	Arrampicata Agonisti (3 turno)
20.00 – 21.15	Tessuti Aerei
20.00 – 21.30	Arrampicata Adulti (corda)

MARTEDI

13.00 – 14.00	Cross Training
14.30 – 16.30	Ginnastica Ritmica (gruppo 1)
16.30 – 18.30	Ginnastica Ritmica (gruppo 2)
16.45 – 17.30	Arrampicata Giocatletica
17.00 – 18.30	Arrampicata Ragazzi
18.30 – 19.30	Cross Training (gruppo 1)
19.30 – 20.30	Cross Training (gruppo 2)
20.00 – 21.30	Arrampicata Adulti (boulder)

MERCOLEDI

14.30 – 16.30	Arrampicata Agonisti (1 turno)
16.30 – 18.30	Arrampicata Agonisti (2 turno)
16.45 – 18.15	Arrampicata Pre-Agonisti
17.15 – 18.00	Ginnastica Prescolare
18.15 – 19.00	Postural Training
18.30 – 20.00	Arrampicata Adulti (avanzato)
19.00 – 21.00	Arrampicata Agonisti (3 turno)
20.00 – 21.15	Tessuti Aerei
20.00 – 21.30	Arrampicata Adulti (base)

GIOVEDI

9.30 – 10.30	Ginnastica Dolce
13.00 – 14.00	Cross Training
14.30 – 16.30	Ginnastica Ritmica (gruppo 1)
16.30 – 18.30	Ginnastica Ritmica (gruppo 2)
16.45 – 17.30	Arrampicata Giocatletica
17.00 – 18.30	Arrampicata Ragazzi
18.30 – 19.30	Cross Training (gruppo 1)
19.30 – 20.30	Cross Training (gruppo 2)
20.00 – 21.30	Arrampicata Adulti (base)

VENERDI

14.30 – 16.30	Arrampicata Agonisti
16.30 – 18.30	Arrampicata Agonisti
18.30 – 19.30	Cross Training