Corpo Libero® Locky
Danza - Ginnastica - Arti Marziali

# ORARIO CORSI Anno Accademico 2008 – 2009

**Tutti i corsi sono liberamente frequentabili per i soci iscritti.**

## *FITNESS:*

- **Ginnastica a Corpo Libero** - Mauro: lunedì 18.00-19.00; venerdì 17.00-18.30
  Martedì 17.00-18.00
- **Ginnastica Dolce** - Sabina: martedì e venerdì 10.00-11.00
- **Ginnastica Antalgica** – Sonia: Lunedì e Mercoledì 10:00 11:00
- **Ginnastica Estetica** – Tiziana: martedì e giovedì 20.00-21.00 Venerd' (provvisorio) 19:30 20:30
- **Gymdance** – Robi: Mercoledì: 19.10-20.10
- **Pilates** – Barbara: lunedì e giovedì 11.00-12.00
  lunedì e giovedì 17.00-18.00
- **Stretching** – Rudi: mercoledì 18.00-19.00 e venerdì 18.30-19.30
- **Tonificazione** – Anna: giovedì 18.00-19.00
  lunedì e giovedì 13.30-14.30
- **Wu Shu for fitness** – Fra: lunedì 17.00-18.00
  giovedì 19.00-20.00
- **Danza del Ventre** Patrizia Giovedì dalle 21:00 alle 22:00
- **BOXE MUSIC** David martedì 17:00 18:00 Venerdì 17:30 18:30
- **SURPRISE** Mercoledì 17:00 18:00 con Robi e Fra una ginnastica unica e divertente
- **Caraibici base** Fra Sabato dalle 11:30 alle 13.00

## *DISCIPLINE E ARTI DEL BENESSERE:*

- **Avviamento al Tai Ji** – Eva: lunedì e venerdì 17.00-18.00
- **Danza orientale** – Patrizia: giovedì 21.00 – 22.00
- **Bioenergetica** - Aulelia; martedì 20.00-22.00
  giovedì 17.00-18.00
- **Tai Ji Qi Gong** – Alessandra: martedì e venerdì 08.45 – 10.00
- **Yoga** – Anna De Rocco: giovedì 9.30 11.00
  lunedì e mercoledì 18.00-19.30 // 20.00-21.30

## *ARTI MARZIALI*

**CORSI PER BAMBINI/E E RAGAZZI/E**
(fascia d'età dai tre ai quattordici anni):

- **Judo** Maestro Andrea Di Marco: martedì e venerdì 18.30 – 19.30
- **Kempo bambini** Maestro Gianluca Frisan: martedì e giovedì 17.00 – 18.00
- **Karate Shotokan** Maestro Daniele Peluffo: martedì e venerdì 17–17.45
  Corso bambini e genitori 17.45–18.30
- **Wu Shu** maestro Francesco Callegari: lunedì e mercoledì 17.00-18.00 // 18.00-19.00
- **Yoseikan Junior** Maestra Laura Paronit: lunedì e mercoledì 18.00-19.00

**CORSI PER ADULTI**

**ATTENZIONE GIORNATA AGONISTI DALLE 18:00 ALLE 22:00 WUSHU/KARATE RAGAZZI E ADULTI**

- **Aikido** Maestro Claudio Benedetti: lunedì, mercoledì e venerdì 20.30-22.00
- **Jeet Kune Do** Maestro Sirio Oretti: martedì 18:00 – 19:00 e giovedì 18.30-19.30
- **Ju Fan Kick Boxing** martedì 19:00 – 20:00 e giovedì 19.30-20.30
- **Ju Jitsu** Maestro Andrea di Marco: martedì e venerdì 19.30-21.00
- **Karate Do Shotokan** Maestro Daniele Peluffo: martedì e venerdì 18.30-19.30
- **Karate Kempo** Maestro Gianluca Frisan: lunedì e giovedì 20.30-22.00
- **Sanda** Maestro Francesco Callegari: lunedì e mercoledì 19.00-20.00
- **Silat Nusantara** Maestro Enrico Bandera: martedì e giovedì 19.30-21.00
- **Tai Ji Quan** Alessandra Marocco e Giorgio Valentini: lunedì e giovedì 19.00-20.30
- **Wing Tsun** Maestro Davide Fabris: martedì e venerdì 18.30-20.00
- **Wu Shu** Kung Fu Maestro Francesco Callegari: lunedì e mercoledì 20.00-21.30
- **Yoseikan Budo** Maestro Maurizio Degano: lunedì e mercoledì 19.00-20.30
- **Muay Thai** Maestro Max Stabile: lunedì e venerdì 20.30-22.00

**N.B. Orario soggetto a modifiche.**

www.corpolibero.biz **tel. 0481 777 737**