



SPORTING CLUB
LEONARDO

ATTIVITÀ' IN ACQUA

LUNEDÌ'	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.15 – 10.15 ACQUAGYM		9.15 – 10.15 ACQUAGYM			09.00 – 12.15 CORSI DI NUOTO
					12.30 – 13.00 ACQUAGYM
					14.00 – 17.30 CORSI DI NUOTO
17.00 – 18.30 CORSI DI NUOTO		17.00 – 18.30 CORSI DI NUOTO			

TUTTE LE ATTIVITÀ' (TRANNE LE ARTI MARZIALI) SONO ACCESSIBILI **SOLO PREVIA PRENOTAZIONE** VIA E-MAIL A reception@sportingclubleonardo.it



SPORTING CLUB
LEONARDO

ATTIVITÀ' DI GRUPPO

LUNEDÌ'	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
					11.15 – 12.15 INTERVAL TRAINING sala A
13.15 – 14.15 TONIFICAZIONE sala A	13.15 – 14.15 GYMTONIC sala A		13.15 – 14.15 GYMTONIC sala A	13.15 – 14.15 TONIFICAZIONE sala A	
	13.15 – 14.00 BOXE sala A				
18.30 – 19.30 YOGA sala H		18.30 – 19.30 YOGA sala H			
19.00 – 20.00 CORE SYSTEM sala A	19.00 – 20.00 TOTAL BODY sala A	19.00 – 20.00 GAG CIRCUIT sala A	19.00 – 20.00 BOOTY PUMP sala A	19.00 – 20.00 GAG CIRCUIT sala A	

TUTTE LE ATTIVITÀ' (TRANNE LE ARTI MARZIALI) SONO ACCESSIBILI **SOLO PREVIA**
PRENOTAZIONE VIA E-MAIL A reception@sportingclubleonardo.it

ARTI MARZIALI

LUNEDÌ'	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		12.30 – 13.30 TAI CHI sala H			
	17.00 – 21.30 TAEKWONDO sala C	17.30 – 21.30 M.M.A. sala C	17.00 – 21.30 TAEKWONDO sala C	17.30 – 21.30 M.M.A. sala C	
	19.30 – 20.30 KARATE DI OKINAWA sala H			19.30 – 20.30 KARATE DI OKINAWA sala H	
20.30 – 21.30 NINJUTSU sala A		20.30 – 21.30 MIKKYO sala H	20.30 – 21.30 NINJUTSU sala A		

TUTTE LE ATTIVITÀ' (TRANNE LE ARTI MARZIALI) SONO ACCESSIBILI **SOLO PREVIA**
PRENOTAZIONE VIA E-MAIL A reception@sportingclubleonardo.it