

NSD

NONSOLODANZA

A.R.C.I. OSIO SOPRA

ORARI 2024/2025 CENTRO GIOVANILE OSIO SOTTO

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.30 – 10.30 Ginnastica dolce (Sala Blu)	17.00 – 18.00 Posturale (Sala Blu)	9.30 – 10.30 Ginnastica dolce (Sala Blu)	18.30 – 19.30 Consapevolezza posturale (Sala Blu)	17.00 – 18.00 Posturale (Sala Blu)	9.45 – 10.45 Classica primo grado (Sala Blu)
10.30 – 11.30 Fitball (Sala Blu)	16.00 – 17.00 Hip-hop medie (Gazebo)	10.30 – 11.30 Fitball (Sala Blu)	18.30 -20.00 Moderna grandi (Gazebo)	17.00 – 18.00 Hip-hop elementari (Gazebo)	10.45 – 11.30 Baby Ballet (Sala Blu) dai 4 anni
15.30 – 16.30 Moderna (Gazebo)	17.00 – 18.00 Hip-hop elementari (Gazebo)	18.30 – 19.30 Pilates (Sala Blu)		18.00 – 19.00 Hip-hop medie (Gazebo)	11.30 – 12.30 Classica terzo grado (Sala Blu)
16.30 – 18.00 Classica Quinto grado (Gazebo)	18.00 – 19.00 Hip-hop adolescenti (Gazebo)	19.30 – 20.30 Pilates (Sala Blu)		19.00 – 20.00 Hip-hop adolescenti (Gazebo)	
18.00 – 19.00 Classica Terzo grado (Gazebo)	19.00 – 20.00 Zumba (Gazebo)	20.30 – 21.30 Yoga (Sala Blu)		18.00 – 19.00 Zumba (Sala Blu)	
18.30 – 19.30 Pilates (Sala Blu)	18.00 – 19.00 Difesa personale ragazzi (Sala Blu)				
19.30 – 20.30 Pilates (Sala Blu)	20.00 – 21.00 Difesa personale adulti (Sala Blu)				
20.30 – 21.30 Yoga (Sala Blu)					

ORARI 2024/2025 PALESTRINA SCUOLE ELEMENTARI OSIO SOPRA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
18.30 -19.15 Posturale senior	18.30 – 19.30 Consapevolezza posturale	18.130 -19.15 Posturale senior	16.30 – 17.30 Classica primo grado		
19.15 – 20.15 Postrurale		19.15 – 20.15 Postrurale	17.30 – 19.00 Classica quinto grado		
20.30 – 21.30 Zumba		20.30 – 21.30 Zumba			