



## GINNASTICA FUNZIONALE POSTURALE

Per prevenire e diminuire i dolori procurati da scompensi muscolari e scorretta postura.

Corso ideato per max 8 persone con lavoro specifico per ognuno

LUNEDÌ: 9.30 - 10.30/ 14.30 - 15.30

MARTEDÌ: 19.30 - 20.30

MERCOLEDÌ: 9.30 - 10.30/ 14.30 - 15.30

GIOVEDÌ: 19.30 - 20.30

## GINNASTICA DOLCE (OVER 65)

MARTEDÌ: 8.30 - 9.15/ 9.30 - 10.15  
10.30 - 11.15/ 11.15 - 12.30

Palestra Energy

GIOVEDÌ: 8.30 - 9.15/ 9.30 - 10.15  
10.30 - 11.15/ 11.15 - 12.30

Palestra Energy

SETTIMANA DI PROVA DAL 14 AL 18

SETTEMBRE

OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE

## TOTAL BODY

VENERDÌ: 19.30 - 20.30  
Palestra infanzia fiume

## STEP

GIOVEDÌ: 18.30 - 19.30  
Palestra infanzia fiume

## ZUMBA

MERCOLEDÌ: 19.30 - 20.15  
Palestra primaria fiume

## KANGOO JUMP

MARTEDÌ: 18.30 - 19.15/ 19.15 - 20.00  
Palestra primaria fiume

MERCOLEDÌ: 20.30 - 21.15  
Palestra infanzia fiume

## PARKOUR

Corso per ragazzi a partire da 12 anni

SABATO: 17.00 - 19.00

## PACCHETTO TOTAL FITNESS

Pacchetto tutti i corsi fitness

## PERSONAL TRAINER

Lavoro individualizzato e mirato

## TOTAL FIT

### PAUSA PRANZO

Pacchetto completo per chi lavora e vuole fare attività fisica durante la pausa pranzo

LUNEDÌ: 12.45 - 13.15 CARDIOFIT  
13.15 - 13.45 ULTRABDOMINAL

MERCOLEDÌ: 12.45 - 13.15 GAG  
13.15 - 13.45 POSTURALE

VENERDÌ: 12.45 - 13.15 CARDIO STEP  
13.15 - 13.45 TOTAL BODY

PER INFORMAZIONI :

NUMERO 3475207790

MAIL [vimogym@libero.it](mailto:vimogym@libero.it)







## GIOCO GYM

Corso di avviamento alla ginnastica per bambini da 3 a 5 anni

LUNEDÌ: 16.15 - 17.00

MERCOLEDÌ: 16.15 - 17.00

## GIOCO SPORT

Corso di avviamento alla ginnastica per bambini da 3 a 5 anni con servizio di ritiro a scuola INFANZIA FIUME

MARTEDÌ: 16.00 - 16.45

GIOVEDÌ: 16.00 - 16.45

## GIOVANISSIME

Corso per bambine 6-7 anni

MARTEDÌ: 17.00 - 18.00

GIOVEDÌ: 17.00 - 18.00

## ALLIEVE

Corso per bambine 8-10 anni

LUNEDÌ: 17.00 - 18.30

MERCOLEDÌ: 17.00 - 18.30

## JUNIOR

Corso per ragazze 11-14 anni

LUNEDÌ: 18.00 - 20.00

MERCOLEDÌ: 18.30 - 20.30

## MASCHILE

Corso per bambini 6-10 anni

MARTEDÌ: 18.00 - 19.00

GIOVEDÌ: 18.00 - 19.00

## PROMOZIONALE ALLIEVE

Corso bambine selezionate  
MARTEDÌ: 17.00 - 20.00

VENERDÌ: 17.00 - 20.00

SABATO: 9.30 - 12.30

## PROMOZIONALE JUNIOR/SENIOR

Corso bambine selezionate  
LUNEDÌ: 17.00 - 20.00

GIOVEDÌ: 17.00 - 20.00

SABATO: 9.30 - 12.30

## AGONISTICA GAF-GAM

TUTTI I GIORNI: 17.00 - 20.00

SABATO: 9.30 - 12.30 /  
14.30 - 17.30

**SETTIMANA DI PROVA DAL 14 AL 18 SETTEMBRE**

PER INFORMAZIONI :

NUMERO 3475207790

MAIL [vimogym@libero.it](mailto:vimogym@libero.it)





## **GIOCODANZA**

Corso per bambini/e 3-5  
anni

MERCOLEDÌ: 16.45 - 17.30

Palestra Primaria fiume  
VENERDÌ: 16.45 - 17.30  
Palestra infanzia fiume

## **ZUMBA KIDS**

Corso per bambini  
bambini/e 6-10 anni

VENERDÌ: 17.30 - 18.30  
Palestra infanzia fiume

## **HIP HOP KIDS**

Corso per bambini  
bambini/e 7-10 anni

MERCOLEDÌ: 17.30 - 18.30  
Palestra primaria fiume

## **ZUMBA JUNIOR**

Corso per bambini  
bambini/e 11-16 anni

VENERDÌ: 18.30 - 19.30  
Palestra infanzia fiume

## **HIP HOP JUNIOR**

Corso per bambini  
bambini/e 11-16 anni

MERCOLEDÌ: 18.30 - 19.30  
Palestra primaria fiume

**SETTIMANA DI PROVA DAL 14 AL 18 SETTEMBRE**

**OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE**

PER INFORMAZIONI :

NUMERO 3475207790

MAIL [vimogym@libero.it](mailto:vimogym@libero.it)

