



RUSSI - Via Garibaldi, 35  
Tel 347.7640819 - 0544.581121

# ARS GYMNICA ASD

Se vuoi praticare le nostre attività associati ad Ars Gymnica ASD



[www.arsgymnica.com](http://www.arsgymnica.com)



**WORK HARDER**  
**EAT BETTER**  
**RUN FASTER**  
**FEEL STRONGER**

PERSONAL TRAINER · NUTRIZIONISTA  
RIEDUCAZIONE POSTURALE · PROGRAMMI PERSONALIZZATI  
BAREFOOT TRAINING SPECIALIST  
VALENTINA BOSI 347.7640819



MASSOTERAPEUTA CACCOLI FABIO 340 5450776  
MASSAGGIATORE SPORTIVO FABRIZIO GARDI 348 7118475

**STAGIONE  
2018 - 19**



**ORARI DI APERTURA:**  
**DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 10 - 22**  
**SABATO 13 - 18**  
**DOMENICA 11 - 12.30**



# I CORSI PARTIRANNO DA LUNEDÌ 1° OTTOBRE

## OLISTIC

RISVEGLIO MUSCOLARE:	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	h 9 - 10 (c/o Centro P. Nova)
AFA 1:	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	h 10.00 - 11.00
AFA 2:	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	h 10.00 - 11.00
YOGA - PILATES:	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	h 13.00 - 14.00
	LUNEDÌ - VENERDÌ	h 20.00 - 21.00
GINNASTICA POSTURALE:	VENERDÌ	h 18.00 - 19.00

## FITNESS

CX WORKS:	LUN - MER - VEN	h 13.15 - 14.00
	VENERDÌ	h 19.00 - 20.00
TRX - TONE UP:	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	h 18.00 - 19.00
GAG:	MERCOLEDÌ	h 18.00 - 19.00



## CARDIO

FUNK:	MARTEDÌ - GIOVEDÌ	h 19.00 - 20.00
MUAI THAI:	GIOVEDÌ	h 20.30 - 22.00
	SABATO	h 15.30 - 17.30

*new:*



MARTEDÌ - GIOVEDÌ  
h 20.00 - 21.00

## CORSI SPECIALI

KARATE <i>new:</i>	LUN - VEN	h 21.00 - 22.00
DANZA MODERN:	MERCOLEDÌ	h 19.00 - 20.00
ACROBATICA <i>new:</i>	MERCOLEDÌ	h 20.00 - 21.00
DANZA AEREA TESSUTI:	DOMENICA	h 11.00 - 12.30
POLE DANCE:	LUNEDÌ	h 13.00 - 14.00
		h 18.00 - 19.00
		h 19.00 - 20.00
	MERCOLEDÌ	h 13.00 - 14.00
	VENERDÌ	h 15.30 - 16.30
	SABATO	h 13.30 - 15.00



PER PRENOTAZIONI

FERRETTI DANA: 348 9012130

## BIMBI/RAGAZZI

DANZA MIX:  
MAR - MER - GIO  
h 17.00 - 18.00

BREAK DANCE:  
LUNEDÌ h 17 - 18

KARATE *new:*  
LUNEDÌ h 15.30 - 17  
VENERDÌ h 16.30 - 18

