



ARS GYMNICA ASD

2019
2020

RUSSI - Via Garibaldi, 35
Tel 347.7640819 - 0544.452548

Se vuoi praticare le nostre attività associati ad Ars Gymnica ASD

www.arsgymnica.com



WORK HARDER EAT BETTER RUN FASTER FEEL STRONGER

MASSOTERAPEUTA · LINFODRENAGGIO
TRATTAMENTO KINESIOLOGICO
MASSAGGIO POSTURALE E ESTETICO
FABIO CACCOLI 340 5450776

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



**ORARI
DI APERTURA:**

**DAL LUNEDÌ
AL VENERDÌ
9 - 22**

SABATO 13 - 18

**DOMENICA
11 - 12.30**



I CORSI PARTIRANNO DA LUNEDÌ 30 SETTEMBRE

OLISTIC

RISVEGLIO MUSCOLARE:	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ	h 09.00 - 10.00 (c/o C. P. Nova)
AFA 1:	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	h 10.00 - 11.00
AFA 2:	LUNEDÌ - GIOVEDÌ	h 10.00 - 11.00
AFA 3:	MERCOLEDÌ - VENERDÌ	h 11.00 - 12.00
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

ALLENAMENTO MIO-FASCIALE:	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ	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
KRAV MAGA:	GIOVEDÌ	h 20.30 - 22.00
	SABATO	h 15.30 - 17.30



MARTEDÌ - GIOVEDÌ
h 20.00 - 21.00

CORSI SPECIALI

DANZA MODERN:	MERCOLEDÌ	h 19.00 - 20.30
DANZA AEREA TESSUTI:	DOMENICA	h 11.00 - 12.30
POLE DANCE:	LUNEDÌ	h 13.15 - 14.15
		h 18.00 - 19.00
		h 19.00 - 20.00
	MERCOLEDÌ	h 13.15 - 14.15
	VENERDÌ	h 13.15 - 14.15
	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 17.00 - 18.00

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