

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA COCOON
ORARIO CORSI COLLETTIVI 2025-2026

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
h 9.30	Ginnastica di mantenimento		Ginnastica di mantenimento		Ginnastica di mantenimento	
	Pilates h 10.45		Pilates h 10.45			Allineamenti YOGA h 10.30 + Power YOGA h 11.00
		Pilates h 13.45			Pilates h 13.45	
h 17.30	X- Shape	Stretch & Mobility	X- Shape	Stretch & Mobility	X- Shape	
h 18.30	Pilates	Zumba® Fitness	Pilates	Zumba® Fitness	Pilates	
h 18.30	H I T	Dynamic Step AVANZATO	H I T	Dynamic Step	Power Pump _{evo} ®	
h 19.30	Power Pump _{evo} ®	Postural Core Stability	Power Pump _{evo} ®	Postural Core Stability	Funzionale	
h 19.30	Step Coreografico BASE	Funzionale	Step Coreografico AVANZATO	Step Coreografico INTERMEDIO	Arti Marziali	
h 20.30	Arti Marziali	Power Yoga	Arti Marziali			

Tutti i corsi si svolgeranno con un minimo di 5 partecipanti. Ogni lezione ha una durata di 50 minuti circa. Esigenze tecnico-organizzative potranno annullare, limitare o comunque modificare la struttura dei corsi o cambiarne gli istruttori. Non sono previsti rimborsi per tali variazioni di programma.