

ORARIO CORSI COLLETTIVI DA SETTEMBRE 2026

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA COCOON

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

 SALA XL (prima sala corsi con palco)
 SALA L (seconda sala corsi)
 SALA M (terza saletta corsi)

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.