

ORARIO CORSI COLLETTIVI 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 13.45

Pilates

h 10.45

Allineamenti
YOGA

h 10.30

+
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

HIIT

Dynamic Step
AVANZATO

HIIT

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
BASE

Funzionale

Step Coreografico
AVANZATO

Step Coreografico
INTERMEDIO

Arti Marziali

h 19.30

Prepugilistica

TaiChi
QiGong

Prepugilistica

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.