

ANNO SPORTIVO 2023-2024



Ginnastica artistica GAF_{emminile}

Disciplina	data inizio	Livello	ore sett	GG	dalle ...	alle ...	
Ginnastica artistica GAFemminile	lunedì 11 settembre 2023	gruppo agonistico L C/D	11,50	lu-me-ve	14,45	17,15	
				ma-gi	19,00	21,00	
			9,50	lu-me-ve	14,45	17,15	
				sa	9,00	11,00	
		L A/B avanzato 7-10 anni	4,30	lu-me-ve	17,00	18,30	
			6,30	lu-me-ve	17,00	18,30	
				sa	9,00	11,00	
		avanzato + 11 anni	4,30	lu-me-ve	18,30	20,00	
		L B/C Juniores 10-12 anni	6,30	lu-me-ve	18,30	20,00	
				sa	9,00	11,00	
		L A/B 7-11 anni	4,30	lu-me-ve	17,00	18,30	
		corsi base scuole medie	3,00	ma-gi	15,00	16,30	
COCCINELLE 3-5 anni BISETTIMANALE	2,00	ma-gi	16,30	17,30			
CORSO BASE 6-7 anni	2,30	ma-gi	17,30	18,45			
CORSO BASE 6-8 anni	2,30	ma-gi	17,30	18,45			
CORSO BASE 9-10 anni	2,30	ma-gi	18,45	20,00			
CORSO +11 anni	2,30	ma-gi	18,45	20,00			

LEZIONI DI PROVA: lunedì 4, mercoledì 6 e venerdì 8 settembre con 2 turni: 17,00-18,00 e 18,00-19,00

Parkour (con possibilità di allenamento al chiuso quando piove)	martedì 12 settembre 2023	dai 11 anni	3,00	ma-gi	15,00	16,30	
Basket	lunedì 18 settembre 2023	anni di nascita: dal 2009 al 2013	3	ma-gi	15	16,3	palestra Caravaggio con ingresso palestra. su via Suez

ARTI MARZIALI E SPORT DA COMBATTIMENTO

Disciplina	data inizio	Livello	ore sett	GG	dalle ...	alle ...	
M.M.A. Kick-Boxing Thai-Boxing	lunedì 4 settembre 2023	ragazzi dai 16 anni e adulti	4,30	lu-me-ve	20,30	22,00	
Kick-Boxing	venerdì 22 settembre 2023	ragazzi dai 16 anni	1,30	ve	15,00	16,30	in promozione
karate stile Goju-Ryu	lunedì 11 settembre 2023	karate kids 3 - 5 anni	1,00	me	17,00	18,00	
		karate 6-9 anni (cinture bianche e colorate)	2,00	lu-ve	17,00	18,00	
			3,00	lu-ve	17,00	18,00	
		karate 8-12 anni (cinture bianche e colorate)	2,00	lu-ve	18,00	19,00	
			3,00	lu-me-ve	18,00	19,00	
		karate difesa personale	1,00	me	19,00	20,00	
Shinkido	lunedì 4 settembre 2023	Karate AGONISTI e AMATORI	4,30	lu-me-ve	19,00	20,30	
	martedì 12 settembre 2023	vari livelli, dai 14 anni in poi	3,00	ma-gi	20,00	21,30	
Judo	martedì 12 settembre 2023	scuola materna	45'	solo ma	16,45	17,30	
		judo scuola elementare cinture bianche e colorate	2,00	ma-gi	17,00	18,00	
		judo 9-12 anni cinture b/c	3,00	ma-gi	17,00	18,30	
		judo dal 2010 a scendere, cinture b/c	5,00	ma-gi	18,30	20,00	
				sa	9,30	11,30	
Ju Jitsu	mercoledì 13 settembre 2023	bambini 4-7 anni	1,00	me	17,30	18,30	
		bambini 8-11 anni	1,30	me	17,30	19,00	
Aikido	lunedì 4 settembre 2023	corso unico ragazzi adulti ANNUALE: sconto 10% sul trimestre, solo x 10 e 9 mesi	3,00	ma-gi	20,00	21,30	

Wellness Attività Sportive finalizzate alla Salute

Disciplina	data inizio	Livello	ore sett	GG	dalle ...	alle ...	
P & P piscina & palestra	lunedì 18 settembre 2023	acqua gym + palestra	2,00	lu-me	9,30	10,30	in promozione
Funzionale Training	lunedì 18 settembre 2023	ragazzi adulti	2,00	lu-ve	13,15	14,00	in promozione
Total Body	lunedì 18 settembre 2023	ragazzi adulti	3,00	lu-me-ve	9,15	10,15	in promozione
postural pilates	lunedì 2 ottobre 2023	principianti intermedio	3,00	lu-me-ve	10,15	11,15	
Ginnastica Medico Posturale	lunedì 2 ottobre 2023	adulti	2,30	lu-me-ve	10,40	11,30	
pilates/posturale	martedì 19 settembre 2023	ragazzi adulti	2,00	lu-gi	15,00	16,00	
pilates	martedì 19 settembre 2023	ragazzi adulti	2,00	ma-gi	18,00	18,55	
ginnastica generale	lunedì 2 ottobre 2023	ragazzi adulti	3,00	lu-me-ve	19,05	19,55	
pilates	lunedì 18 settembre 2023	ragazzi adulti	3,00	lu-me-ve	20,00	20,55	
Spartan SGX Training Camp OCR GIARDINO	lunedì 4 settembre 2023	dai 14 anni	3,00	lu-me-ve	19,00	20,00	
CrossTraining	martedì 5 settembre 2023		2,45	ma-gi ve	19,00 20,30	20,00 21,15	
Sala Pesì	lunedì 4 settembre 2023	dai 14 anni	oltre a 1 ore di piscina/sett	come da planinnging orario			
Formula Fitness	lunedì 18 settembre 2023	dai 14 anni	oltre a 2 ore di piscina/sett				
Yoga	lunedì 18 settembre 2023	hata	3,00	lu-ve	10,00	11,30	
Yoga	martedì 19 settembre 2023	Ashtanga	1,30	ma	13,00	14,00	in promozione
Tai Chi Chuan stile Chen	martedì 3 ottobre 2023	tai chi chen 1° livello principianti	1,25	ma	19,00	20,25	
		tai chi chen 1° livello avanzato	1,50	ma	19,00	20,50	
		tai chi 2° livello	2,15	ma	19,00	21,15	



STUDIO DANZA ROMA IZ



Disciplina	data inizio	Livello	ore sett	GG	dalle ...	alle ...
Hip Hop	martedì 12 settembre 2023	BABY 8-10 anni	2,00	ma	18,00	19,00
		a partire dai 11 anni	2,00	gi	17,00	18,00
		dai 13 anni	2,00	lu	19,00	20,00
		monosettimanale open	2,00	gi	18,00	19,00
			1,00	me	17,00	18,00
baciata	giovedì 28 settembre 2023	open	1,00	ma	21,00	22,00
flamenco	venerdì 4 ottobre 2023	adulti	2,00	me-ve	20,30	21,30
		junior	1,00	me	19,00	20,00
lindy hop	mercoledì 4 ottobre 2023	iniziale	1,00	me	20,00	21,00
danza aerea: tessuto e cerchio	venerdì 18 settembre 2023	ragazze + 17 principianti	2,00	ma-gi	19,30	20,30
		ragazze + 17, intermedio/avanzato	3,00	ma-gi	20,30	22,00
danza aerea: tessuto e cerchio	venerdì 18 settembre 2023	Teen intermedio	3,00	ma	14,45	16,15
				ve	19,30	21,00
danza aerea: cerchio		PRINCIPIANTI 6-10 ANNI	1,30	ma	16,30	18,00
Gioco Danzando (propedeutica alla danza)	da lunedì 11 settembre	gioco danzando, 3 e 1/2 - 5 anni BI-SETTIMANALE	1,45	ma-gi	16,45	17,30
		pre-primary A, 5/6 anni (ex gioco danza + nuove dal 3° anno di materna) BISETTIMANALE	2,00	ma-gi	17,00	18,00
		pre primary B, 5/6 anni (ex gioco danza + nuove dal 3° anno di materna) MONOSETTIMANALE	2,00	lu-me	17,00	18,00
		primary A (ex pre-primary e nuovi 6-7 anni)	2,00	ma	17,30	18,30
				gi	17,00	18,00
		primary B (tutti gli ex primary + nuovi 7-8 anni)	2,00	me	18,00	19,00
Danza Classica	da lunedì 11 settembre	1 grado (tutti gli ex primary + nuovi 7-8 anni)	2,00	sa	11,00	12,00
				lu	17,00	18,00
				ve	18,00	19,00
		2° grado A 9-10 anni (tutti gli ex 1° + nuovi 9-10 anni)	2,00	lu	18,00	19,00
				ve	17,00	18,00
		3° grado A (tutti gli ex 2°)	2,00	lun	18,00	19,00
				ven	17,00	18,00
		3° grado B (tutti gli ex 2°)	2,00	ma	18,30	19,30
				gi	18,00	19,00
		4° grado A (ex 3°)	2,00	lu	16,00	17,00
				me	19,00	20,00
		4° grado B (tutti ex 3°)	2,00	ma-gi	17,30	18,30
				ma	16,30	17,30
5° grado (ex 4°)	2,00	gi	16,00	17,00		
		avanzato	3,00	me-ve	20,00	21,30
		principianti adulti	2,00	ma-gi	20,00	21,00
		intermedio adulti	3,00	ma	19,30	21,00
				gi	19,00	20,30



STUDIO DANZA ROMA 12



Disciplina	data inizio	Livello	ore sett	GG	dalle ...	alle ...
Danza moderna	da lunedì 11 settembre	1° grado, 6-7 anni	2,00	lu	18,00	19,00
				ve	17,00	18,00
		2° grado A (ex 1°)	2,00	lu	17,00	18,00
				ve	18,00	19,00
		2° grado B nuovi 7-9 anni	2,00	lu-me	17,00	18,00
		3° grado A	2,00	lu	17,00	18,00
				ve	18,00	19,00
		3° grado B	2,00	ma	17,30	18,30
				gi	17,00	18,00
		4° grado A dai 11 anni	2,00	me	18,00	19,00
				ve	15,30	16,30
		4° grado B dai 11 anni	2,00	ma-gi	18,30	19,30
		5° grado A dai 13 anni	2,30	ma	15,30	16,30
				ven	19,00	20,30
		5° grado B dai 13 anni	2,30	ma	15,30	16,30
				ve	15,30	17,00
		intermedio A	2,00	ma-gi	18,30	19,30
		intermedio B 18-19 anni	2,30	lu	20,00	21,30
				gi	20,30	21,30
		intermedio C 15-17 anni	4,30	lu	20,00	21,30
ma-gi	15,15			16,45		
avanzato A dai 16 anni	3,00	ma-gi	15,15	16,45		
		me	19,00	20,30		
avanzato B dai 20 anni	3,00	ve	16,30	18,00		
avanzato B dai 20 anni	3,00	ma-gi	19,30	21,00		
adulti principianti	2,00	lu-ve	19,00	20,00		
adulti intermedio	3,00	ma-gi	21,00	22,30		
modern (gruppo Vitinia)	2,30	me	16,00	17,00		
		ve	15,30	17,00		



STUDIO DANZA ROMA 12 CORSO PROFESSIONALE



Disciplina	data inizio	Livello	ore sett	GG	dalle ...	alle ...		
PROFESSIONAL	lunedì 11 settembre 2023	punte	1,00	lu	18,00	19,00		
		moderno	1,50		19,00	20,30		
		moderno	1,50	me	16,00	17,30		
		contaminato	1,50		17,30	19,00		
		floor work	1,50	ve	17,00	18,30		
		hip hop	1,00		18,30	19,30		
		acrobatica per la danza	1,00	sa	IN DEFINIZIONE			
		classico	1,00					
		moderno	1,00					
		corso di provenienza	3,00					
				TOT ORE STUDIO A SETTIMANA	14,00			