

ORARIO CORSI

STAGIONE

2018/2019

MABO'S

L'eleganza del Fitness

ACQUAGYM PILATES YOGA
AQUASTEP ZUMBA ACQUAKOMBAT THAI-BOXE
FUNZIONALE SPINNING
JUDO BAR IDROBIKE BALLI CARAIBICI
POSTURALE FITNESS RIABILITAZIONE CALISTENICH'S
FITCROSS TRX H2O FISIOTERAPIA AQUATREADMILL
GINNASTICA RITMICA SPA STRIDING
JEDI GENERATION JU-JITSU DANZA

SCEGLI IL TUO PERSONAL TRAINER E
RAGGIUNGI I TUOI OBIETTIVI

LUNEDÌ - VENERDÌ: 7.00/22.00 SABATO 9.00/18.00 DOMENICA 9.00/13.00

VIA ARBATAX 23 NAVACCHIO tel. 050 777 112

PROVA I NOSTRI NUOVI SERVIZI:

DIETISTA - SHIATSU - GINNASTICA MEDICA E CORRETTIVA - STUDIO
FISIOTERAPICO IGEA



MABO'S NRG SSD ARL

www.maboscentrowellness.it



SALA 1

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09.30	TOTAL BODY	ZUMBA	MB'S PUMP	STRONG BY ZUMBA	PILATES	ZUMBA
10.30	MB'S PUMP	PILATES FUSION	BRUCIAGRASSI	PILATES ADVANCED	MB'S PUMP	PILATES
13.30	BRUCIAGRASSI	FITBOXE	PILATES	TOTALBODY	MB'S PUMP	
16.30	PILATES	ZUMBA	BODY SCULPTURE	PILATES	ZUMBA	15.00 CIRCUITO FUNZIONALE
17.30	GAG	SWITCHING	TOTALBODY HIGH IMPACT	BRUCIAGRASSI	SWITCHING	
18.30	BRUCIAGRASSI	MB'S PUMP	STEPCOREO	MB'S PUMP	FITBOXE	
19.30	NEW STRONG BY ZUMBA	FITBOXE	BRUCIAGRASSI	TOTAL BODY	PILATES ADVANCED	
20.30/21.15	WARRIOR SYSTEM	SUPERADDOME	WARRIOR SYSTEM	HI-LOW		

CALISTENICS

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
19.00			19.00	18.00

SALA 2

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09.30	PILATES		NEW 07.30 HATHA YOGA		CIRCUITO FUNZIONALE	
			NEW 8.00 GINNASTICA DI MANTENIMENTO /MEDICA			
10.30	POSTURALE	FIUNCTIONAL SUSPENSION	POSTURALE	FIUNCTIONAL SUSPENSION	POSTURALE	FITCROSS
11.30	MEDICA OVER	HATHA YOGA	MEDICA OVER	HATHA YOGA	MEDICA OVER	HATHA YOGA
12.30	MANTENIMENTO/PRE SPORTIVA		MANTENIMENTO/PRE SPORTIVA		MANTENIMENTO/PRE SPORTIVA	
13.30			CIRCUITO FUNZIONALE			
15.00	CORRETTIVA /MEDICA	15.30 YOGA IN GRAVIDANZA	CORRETTIVA/MEDICA		CORRETTIVA /MEDICA	
17.00	MANTENIMENTO/PRE SPORTIVA		MANTENIMENTO/PRE SPORTIVA		MANTENIMENTO/PRE SPORTIVA	
17.30	18.00 FUNCTIONAL SUSPENSION	PILATES PROPS	18.00 FUNZIONALE	CIRCUITO FUNZIONALE	18.00 FITCROSS	
18.30	19.00 CIRCUITO FUNZIONALE	FUNZIONALE	19.00 FITCROSS	FUNCTIONAL SUSPENSION	19.00 CIRCUITO FUNZIONALE	
19.30	NEW 20.00 MANTENIMENTO/PRE SPORTIVA	PILATES	20.00 MANTENIMENTO/PRE SPORTIVA	FUNZIONALE	20.00 MANTENIMENTO/PRE SPORTIVA	

PISCINA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09.30	IDROBIKE	NEW 07.30 ACQUA JUMP	ACQUA JUMP	NEW 07.30 ACQUA FUNCTIONAL	NEW ACQUA FUSION	ACQUA TONE
10.20	ACQUA FUNCTIONAL		TREADMILL		IDROBIKE	TREADMILL
11.10	ACQUA SOFT		ACQUA SOFT		ACQUA SOFT	NUOTO BAMBINI 0-3 ANNI
13.30	TREADMILL	ACQUA KOMBAT	ACQUA FUNCTIONAL	IDROBIKE	ACQUA JUMP	11.55 NUOTO BAMBINI PRINCIPIANTI
14.20	ACQUA FUNCTIONAL	IDROBIKE	IDROBIKE	ACQUA FUNCTIONAL	TREADMILL	12.40 NUOTO BAMBINI AVANZATO
15.10	ACQUA JUMP		TREADMILL		IDROBIKE	IDROBIKE NEW
16.15	NUOTO BAMBINI PRINCIPIANTI	ACQUA SOFT		NUOTO BAMBINI PRINCIPIANTI	ACQUA SOFT	DOMENICA
17.00	NUOTO BAMBINI AVANZATO	TREADMILL	ACQUA JUMP	NUOTO BAMBINI AVANZATO	ACQUA FUNCTIONAL	09.30 ACQUA JUMP NEW
17.50	TREADMILL	ACQUA STEP	IDROBIKE	ACQUA KOMBAT	IDROBIKE	10.30 IDROBIKE NEW
18.40	ACQUA STEP	ACQUA JUMP	ACQUA FUNCTIONAL	IDROBIKE	TREADMILL	NEW
19.30	IDROBIKE	IDROBIKE	TREADMILL	ACQUA FUNCTIONAL	ACQUA JUMP	
20.20		NEW ACQUA FUNCTIONAL		NEW IDROBIKE		

SALACARDIO

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
07.05		NEW SPINNING		NEW SPINNING		
09.30	SPINNING	10.30 STRIDING	SPINNING	10.30 STRIDING	SPINNING	10.00 SPINNING
13.20	13.30 STRIDING	SPINNING	13.30 STRIDING	SPINNING	13.30 STRIDING	15.00 SPINNING
17.00	STRIDING				STRIDING	DOMENICA
18.00	SPINNING	STRIDING	SPINNING	STRIDING	SPINNING	09.30 SPINNING
19.00	SPINNING	SPINNING	STRIDING	SPINNING	SPINNING	10.30 SPINNING
20.00	NEW SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		

MABO'S ENERGY

PROVA LA
NUOVA
ENERGIA
MABO'S

DANZA ARTI MARZIALI RITMICA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
14.30	UNDER 14	15.00 UNDER 14		PRE JUNIOR	GIOVANI+UNDER 10 FACOLTATIVO
15.00 CASCIAVOVA		MASTER E JUNIOR 2+1	MASTER JUNIOR 2+1		
16.00	ESORDIENTI	16.30 TIGROTTI	ESORDIENTI	UNDER 14	ESORDIENTI
17.30	GIOVANI	18.00 UNDER 10	GIOVANI	UNDER 10	GIOVANISSIME
19.00	MASTER	PRE JUNIOR	PRE JUNIOR	JUNIOR 2	JUNIOR 1
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
17.00	JUJITSU BAMBINI	13.30 BRAZILIAN JUJITSU JUDO BAMBINI	JUJITSU BAMBINI	13.30 BRAZILIAN JUJITSU JUDO BAMBINI	16.10 LUPETTI
18.00	JUJITSU RAGAZZI	JUDO RAGAZZI	JUJITSU RAGAZZI	JUDO RAGAZZI	
19.00		JEDI KIDZ		JEDI KIDZ	
20.00	THAI BOXE	20.30 JEDI GENERATION	THAI BOXE	20.30 JEDI GENERATION	THAI BOXE
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
16.00	BREAK DANCE 16.10 LUPETTI	16.45 HIP HOP SUMMER		16.30 TIGROTTI	BREAK DANCE
17.00	GIOVANISSIME			17.30 SUMMER	HIP HOP MEDI
18.00	DANZA MODERNA CUCCIOLI	HIPHOP MEDI	DANZA MODERNA E CARAIBICA CUCCIOLI	1830 HIP HOP CRAZY GIRL	18.30 COREOGRAFIA RITMICA
19.00	DANZA MODERNA BAMBINI	HIP HOP CRAZY GIRL	DANZA MODERNA BAMBINI		19.30 COREOGRAFIA RITMICA
20.00		20.15 HIPHOP CREW + BREAK	20.15 HIPHOP CREW CORSO PROFESSIONALE	20.00 HIPHOP CREW + BREAK	
21.00	SALA 1 CARAIBICI PRINCIPIANTI SALA DANZA INTERMEDI - AVANZ		20.00 CARAIBICI INTERMEDI 21.00 CARAIBICI AVANZATI 22.30 CARAIBICI COREOGRAFIA AVANZATI		

NB: LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI CAMBIARE GLI ORARI
TUTTI I CORSI FITNESS SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 5 PARTECIPANTI