

N
O
V
I
T
A'

2
0
1
7

2
0
1
8

ZUMBA

un allenamento completo che combina tutti gli elementi di fitness e cardio, condizionamento muscolare, equilibrio e flessibilità, con una esplosione di energia e una dose massima di entusiasmo



Giovedì dalle 19.00 alle 20.00

FITNESS IN PAUSA PRANZO

total abdominal

Lunedì e Giovedì dalle 13.00 alle 14.00

PANCAFIT® per migliorare la tua postura

Panocafit è un attrezzo che migliora la postura e la condizione fisica in generale con semplici esercizi e tempi brevi agendo su tutte le catene muscolari



Martedì dalle 19.00 alle 21.00

Martedì/ Venerdì dalle 15.00 alle 16.00

PERSONAL TRAINER ONE TO ONE

Giorno e orari da definire

STRONG BYE ZUMBA

allenamento ad alta intensità: brucerai calorie mentre tonificherai braccia, gambe, addominali e glutei. Cambiano la musica e i movimenti per creare una sfida che ti impegni al massimo



Martedì dalle 21.00 alle 22.00

PILATES a corpo libero

mira a sviluppare tutto il corpo in modo armonioso, dando una forma più snella e una postura migliore

Giorno e orari da definire

KETTLEBELL

migliora le capacità cardiovascolari, la forza, la resistenza, la velocità, la coordinazione e l'esplosività muscolare

Giorno e orari da definire

G
I
N
N
A
S
T
I
C
A

A
R
T
I
S
T
I
C
A

PRIMA FASCIA AGONISTICA (elementari)

Mercoledì	dalle 18.00 alle 20.30
Venerdì	dalle 18.00 alle 20.00
Sabato	dalle 11.30 alle 13.30

SECONDA FASCIA AGONISTICA (medie)

Martedì /Venerdì	dalle 18.00 alle 20.00
Sabato	dalle 14.30 alle 16.30

TERZA FASCIA AGONISTICA (superiori)

Martedì	dalle 18.00 alle 20.00
Mercoledì	dalle 18.30 alle 20.30
Sabato	dalle 16.30 alle 18.30

PREAGONISTICA (ultimo anno di asilo e 1°- 2° elementare)

Giovedì	dalle 17.00 alle 19.00
Sabato	dalle 9.30 alle 11.30

GRUPPO ASILO

Martedì/Giovedì	dalle 16.00 alle 17.00
Sabato	dalle 13.30 alle 14.30

GRUPPO ELEMENTARI GIALLO

Lunedì	dalle 18.00 alle 19.00
Venerdì	dalle 16.00 alle 17.00
Sabato	dalle 14.30 alle 15.30

GRUPPO ELEMENTARI BLU

Martedì	dalle 17.00 alle 18.00
Sabato	dalle 15.30 alle 16.30

ELEMENTARI AVANZATO

Martedì	dalle 18.00 alle 20.00
Sabato	dalle 9.30 alle 11.30

MEDIE E SUPERIORI AVANZATO

Lunedì	dalle 15.00 alle 16.30
Martedì	dalle 17.00 alle 19.00
Giovedì	dalle 14.30 alle 16.30

NUOVA PEDANA FACILITANTE!!



PROGRAMMA
ATTIVITA'

2017-2018

POLISPORTIVA AURORA

Palazzetto dello Sport

Centro Sportivo Comunale

OLGIATE MOLGORA-via Aldo Moro, 1

tel. 039.5969970 (sede)
tel. 039.508925 (fax)
tel. 039.9710114 (calcio)
tel. 039.507704 (palestra)



www.polisportiva-aurora.it

Sez. Calcio
Sez. Sci
Sez. Tennis
Sez. Pallavolo
Sez. Tiro con l'arco
Sez. Pallacanestro
Sez. Ginnastica
Sez. Judo
Sez. Karate
Sez. Ciclismo
Sez. Fitness
Sez. Ballo