CALENDARIO CORSI ADULTI

A.S.D. NUOVA GINNASTICA 80

SCEGLI IL TUO CORSO

I NOSTRI CORSI

- Pilates
- Ginnastica mantenimento
- Ginnastica posturale
- Ginnastica dolce
- Circuit Training
- Tonificazione
- Step
- Calisthenics



INIZIO CORSI: **7 SETTEMBRE 2026**

stagione sportiva 2026/2027

3426928448
ng80@assofacile.it
www.nuovaginnastica80.it

CALENDARIO CORSI ADULTI

A.S.D. NUOVA GINNASTICA 80

PILATES

LUNEDI'	**SUELLO** 14.30-15.30 **INTERMEDIO** ELENA	**SUELLO** NEW 15.30-16.30 **PRINCIPIANTI** ELENA	**ELLO** 18.00-19.00 **INTERMEDIO** ELENA	**SIRONE** 18.00-19.00 **PRINCIPIANTI** CINZIA	**ELLO** 19.00-20.00 **PRINC/INTER** ELENA
	SIRONE 19.00-20.00 **PRINC/INTER** CINZIA				
MARTEDI'	**ANNONE** 10.30-11.30 **INTERMEDIO** ELENA	**DOLZAGO** 19.00-20.00 **AVANZATO** ELENA			
MERCOLEDI'	**GARBAGNATE** 17.30-18.30 **PRINC/INTER** ELENA	**GARBAGNATE** 18.30-19.30 **AVANZATO** ELENA	**GARBAGNATE** 16.30-17.30 **SOFT** ELENA	**SIRONE** 14.00-15.00 **INTERMEDIO** ELENA	**SIRONE** 15.00-16.00 **PRINC/INTER** ELENA
	SUELLO 9.30-10.30 **SOFT** ELENA	**SIRONE** NEW 18.00-19.00 **PRINCIPIANTI** CINZIA	**SIRONE** NEW 19.00-20.00 **PRINC/INTER** CINZIA		
GIOVEDI'	**ANNONE** 11.00-12.00 **PRINC/INTER** CINZIA	**GARBAGNATE** 11.00-12.00 **INTERMEDIO** ELENA	**ANNONE** NEW 12.00-13.00 **PRINC/INTER** CINZIA	**SIRONE** 19.00-20.00 **AVANZATO** ELENA	
VENERDI'	**DOLZAGO** 16.00-17.00 **SOFT** ELENA	**GARBAGNATE** 17.30-18.30 **INTERMEDIO** ELENA	**GARBAGNATE** 18.30-19.30 **INTER/AVANZ** ELENA		

3426928448
ng80@assofacile.it
www.nuovaginnastica80.it

CALENDARIO CORSI ADULTI

A.S.D. NUOVA GINNASTICA 80

GINNASTICA DI MANTENIMENTO, POSTURALE E DOLCE

LUNEDI'

ANNONE 9.30-10.30 **POSTURALE** MARTA	**GARBAGNATE** 15.30-16.30 **MANTENIMENTO** SIMONA	**DOLZAGO** NEW 16.30-17.30 **POSTURALE** CINZIA	**ELLO** 17.00-18.00 **GINN. DOLCE** ELENA
ANNONE 18.00-19.00 **POSTURALE** LORENZO			

MARTEDI'

ANNONE 9.30-10.30 **MANTENIMENTO** ELENA	**OGGIONO** 14.30-15.30 **GINN.DOLCE** AURORA	**GALBIATE** 15.00-16.00 **GINN. DOLCE** ELENA	**OGGIONO** 15.30-16.30 **GINN.DOLCE** AURORA

MERCOLEDI'

ANNONE 9.30-10.30 **POSTURALE** ROBERTA	**GARBAGNATE** 15.30-16.30 **POSTURALE** SIMONA

GIOVEDI'

GARBAGNATE 9.30-10.30 **POSTURALE** ROBERTA	**ANNONE** 9.30-10.30 **MANTENIMENTO** ELENA	**OGGIONO** 14.30-15.30 **GINN. DOLCE** ROBERTA	**GALBIATE** 15.00-16.00 **GINN.DOLCE** ELENA
OGGIONO 15.30-16.30 **GINN. DOLCE** ROBERTA			

VENERDI'

SIRONE 14.30-15.30 **GINN. DOLCE** ELENA

corsi dedicati esclusivamente ai residenti

3426928448
ng80@assofacile.it
www.nuovaginnastica80.it

CALENDARIO CORSI ADULTI

A.S.D. NUOVA GINNASTICA 80

TONIFICAZIONE, CIRCUIT TRAINING CALISTHENICS E STEP

LUNEDI'	**ANNONE** 19.00-20.00 **CIRCUIT TRAINING** LORENZO	**GALBIATE** NEW 20.30-21.30 **TONIFICAZIONE** CINZIA	**DOLZAGO** 21.00-22.00 **TONIFICAZIONE** ELENA
MARTEDI'	**OGGIONO** 20.30-21.30 **TONIFICAZIONE** ELENA		
MERCOLEDI'	**GARBAGNATE** 19.30-20.30 **TONIFICAZIONE** ELENA		
GIOVEDI'	**OGGIONO** 20.30-21.30 **TONIFICAZIONE** ELENA	**ANNONE** NEW 19.30-20.30 **CIRCUIT TRAINING** LORENZO	**ANNONE** 20.30-21.30 **CALISTHENICS** LORENZO
VENERDI'	**GARBAGNATE** 19.30-20.30 **STEP** ELENA		

3426928448
ng80@assofacile.it
www.nuovaginnastica80.it