NYCECLUBSNYCECLUBSNYCECLUBSNYCECLUBSNYCECLUBSNYCECLUBSNYCECLUBSNYCECLUBSNYCECLUBSNYCECLUBSNYCECLUBSNYCECLUBSNYCECLUBS

NYCE CLUBS

VIA CASALE GHELLA 9-11 (INCROCIO VIA DI GROTTAROSSA ANGOLO VIA CASSIA)

www.nyce.it

1.500 MQ DI PALESTRE

PROGRAMMA PROVVISORIO STAGIONE 2024/25

DISCIPLINE SALE: 1 - 2 - 3

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
GINNASTICA PER TUTTI METODO **POSTURALE** (SALA2) 9.30-10.20		GINNASTICA PER TUTTI **METODO POSTURALE** (SALA2) 9.30-10.20		GINNASTICA PER TUTTI METODO **POSTURALE** (SALA2) 9.30-10.20	
	GINNASTICA AEROBICA METODO **CROSS TRAINING** (SALA2) 10.30-11.20		GINNASTICA AEROBICA METODO **CROSS TRAINING** (SALA2) 10.30-11.20		***AERIAL DANCE** PRINCIP./INTERM. 6-10 (SALA 1) 10.00-11.00
GINNASTICA AEROBICA METODO **BODY TRAINING** (SALA2) 14.30-15.30	GINNASTICA PER TUTTI METODO **PILATES** (SALA2) 14.00-15.00	GINNASTICA PER TUTTI METODO **CROSS TRAINING** (SALA2) 14.30-15.30	GINNASTICA PER TUTTI METODO **PILATES** (SALA2) 14.00-15.00	GINNASTICA AEROBICA METODO **FIT COMBAT** (SALA 2) 14.30-15.30	***AERIAL DANCE** INTERMEDIO 11+ (SALA 1) 11.00-12.00
	DANZA MODERN INTERMEDIO 11-14 (SALA 1) 16.00-17.00	**AERIAL DANCE** INTERM./AVANZ. 11+ (SALA 1) 16.00-17.30	**DANZA MODERN** INTERMEDIO 11-14 (SALA 1) 16.00-17.00	**HIP HOP"Free Style"**PRINCIPIANTI 6-11 (SALA1) 17.00-18.00	
GIOCO DANZA BAMBINI 3-5 (SALA 3) 17.00-18.00	**DANZA MODERN** PRINCIPIANTE 5-8 (SALA 1) 17.00-18.00	**AERIAL DANCE** PRINCIP./INTERM. 6-10 (SALA 1) 17.30-19.00	**DANZA MODERN** PRINCIPIANTE 5-8 (SALA 1) 17.00-18.00	**GIOCO DANZA** BAMBINI 3-5 (SALA 3) 17.00-18.00	
GINNASTICA PER TUTTI METODO **POSTURALE** (SALA2) 17.30-18.20	**DANZA MODERN** INTERMEDIO 8-10 (SALA 1) 18.00-19.00	GINNASTICA PER TUTTI METODO **POSTURALE** (SALA2) 17.30-18.20	**DANZA MODERN** INTERMEDIO 8-10 (SALA 1) 18.00-19.00	GINNASTICA PER TUTTI METODO **POSTURALE** (SALA2) 17.30-18.20	
	DANZA MODERN AVANZATO 15+ (SALA 1) 19.00-20.00		**DANZA MODERN** AVANZATO 15+ (SALA 1) 19.00-20.00	**HIP HOP"Free Style"** INTERMEDIO 11-15 (SALA1) 18.00-19.00	
GINNASTICA PER TUTTI METODO **PILATES** (SALA2) 18.30-19.30	**KARATE** BAMBINI 5-10 (SALA 2) 17.15-18.15	GINNASTICA PER TUTTI METODO **PILATES** (SALA2) 18.30-19.30	**KARATE** BAMBINI 5-10 (SALA 2) 17.15-18.15	GINNASTICA PER TUTTI METODO **PILATES** (SALA2) 18.30-19.30	
	KARATE ESORDIENTI 11-14 (SALA 2) 18.20-19.20		**KARATE** ESORDIENTI 11-14 (SALA 2) 18.20-19.20		
GINNASTICA PER TUTTI METODO **CARDIO FITNESS** (SALA 1) 19.10-20.00	**KARATE** ADULTI 15+ (SALA 2) 19.30-21.00	GINNASTICA PER TUTTI METODO **TONIFICAZIONE** (SALA 1) 19.10-20.00	**KARATE** ADULTI 15+ (SALA 2) 19.30-21.00	GINNASTICA PER TUTTI METODO **TOTAL BODY** (SALA 1) 19.10-20.00	***Dal 2/11/2024**

LE DISCIPLINE SONO TUTTE SU PRENOTAZIONE E VERRANNO SVOLTE ESCLUSIVAMENTE CON UN MINIMO DI 4 PERSONE

segreteria.nyce@gmail.com **TEL. 0630365064** **Whatsapp Nyce 3270195084**