FORMA KALARIS 2025/2026

ORARIO CORSI

Info	Inizia	Finisce	Trainer	Sala	Lunedi	Martedi	Mercoledi	Giovedi	Venerdi	Sabato
	07:00	08:00	A. Anelli	PALLADE	WALKING		WALKING		WALKING	
	07:30	08:30	V. Atzori	VENERE			YOGA*		YOGA*	
	07:30	08:30	A. Boi	VENERE		TAI CHI*		TAI CHI*		
	08:00	09:00	A. Boi	VENERE						BAIJIQUAN*
	08:00	09:00	G. Podda	OLIMPIA	WAKE UP*		WAKE UP*		WAKE UP*	
	08:15	09:15	G. Tronci	PALLADE	FUNCTIONAL		FUNCTIONAL		FUNCTIONAL	
	09:00	10:30	A. Boi	VENERE						TAI CHI*
	09:00	10:00	F. Porceddu	DIANA		FUNCTIONAL SENIOR*		FUNCTIONAL SENIOR*		
	09:00	10:00	G. Podda	OLIMPIA	STEP & GROUND*		STEP & GROUND*		STEP & GROUND*	
	09:00	10:00	N. Agabio	DIANA	GINNASTICA DOLCE*		GINNASTICA DOLCE*		GINNASTICA DOLCE*	
	09:00	10:00	T. Raffo	VENERE	GYM JAZZ*		GYM JAZZ*		GYM JAZZ*	
	09:30	10:15	A. Anelli	PALLADE	WALKING				WALKING	
	10:00	11:00	F. Porceddu	PALLADE						FUNCTIONAL
	10:00	11:00	Agabio / Raffo	OLIMPIA	GINNASTICA GENERALE*		GINNASTICA GENERALE*		GINNASTICA GENERALE*	
	10:20	11:00	A. Anelli	PALLADE	STRETCHING*				STRETCHING*	
	10:30	14:30	T. Lichino	VENERE						KENDO - IAIDO
	11:00	12:00	F. Porceddu	PALLADE						HYROX
	11:00	12:30	A. Boi	OLIMPIA						SANDA*
	13:20	14:00	A. Anelli	PALLADE		TRX		TRX		
	13:30	14:30	F. Porceddu	PALLADE	FUNCTIONAL		FUNCTIONAL		FUNCTIONAL	
	13:45	14:45	S. Setzu	DIANA		POWER HIIT*		POWER HIIT*		
	13:45	14:45	A. Boi	OLIMPIA		SANDA*		SANDA*		
	13:50	14:50	C. Loddo	OLIMPIA	TOTAL BODY*		TOTAL BODY*		TOTAL BODY*	
	14:00	15:00	A. Anelli	PALLADE		WALKING		WALKING		
	14:30	15:30	F. Porceddu	PALLADE	CARDIO CROSS		CARDIO CROSS		CARDIO CROSS	
	16:20	17:00	A. Anelli	PALLADE	STRETCHING*		STRETCHING*		STRETCHING*	
	17:00	18:00	A. Anelli	PALLADE	WALKING		WALKING		WALKING	
	17:00	18:00	T. Raffo	OLIMPIA	TOTAL BODY*		TOTAL BODY*		TOTAL BODY*	
	18:00	19:00	A. Anelli	PALLADE	WALKING		WALKING		WALKING	
	18:00	19:00	T. Raffo	OLIMPIA	TABATA*		TABATA*		TABATA*	
	18:30	19:30	N. Agabio	DIANA	GINNASTICA DOLCE*				GINNASTICA DOLCE*	
	18:30	19:30	F. Porceddu	PALLADE		FUNCTIONAL		FUNCTIONAL		
	19:00	20:00	A. Anelli	PALLADE	WALKING		WALKING			
	19:00	20:00	S. Setzu	OLIMPIA		POWER HIIT*		POWER HIIT*		
	19:15	20:15	S. Setzu	PALLADE					POWER HIIT*	
	19:30	20:30	F. Porceddu	PALLADE		FUNCTIONAL		FUNCTIONAL		
	19:30	20:30	F. Porceddu	OLIMPIA	TOTAL BODY*		TOTAL BODY*		TOTAL BODY*	
	20:00	21:00	A. Boi	OLIMPIA		SANDA*		SANDA*		
	20:15	21:15	L.Vasta	PALLADE	FUNCTIONAL		FUNCTIONAL		FUNCTIONAL	
	20:30	21:30	T. Lichino	VENERE		IAIDO		IAIDO		
	21:00	22:30	A. Boi	OLIMPIA		KUNG FU*		KUNG FU*		
	21:30	22:30	T. Lichino	VENERE		KENDO		KENDO		

Ginnastica finalizzata a salute e fitness	Ginnastica per tutti	Arti marziali e difesa personale	Ginnastica Aerobica	Danza Sportiva	* Attività comprese nell'Open

FORMA KALARIS 2025/2026

ORARI CORSI	Info	Inizia	Finisce	Trainer	Sala	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
		07:00	08:00	A. Contini	MINERVA	REFORMER		REFORMER		REFORMER	
	PROG.	07:00	08:00	A. Contini	MINERVA		REFORMER		REFORMER		
		08:00	09:00	A. Piredda	MINERVA	REFORMER		REFORMER		REFORMER	
		08:00	09:00	A. Piredda	MINERVA		REFORMER		REFORMER		
	PROG.	08:00	09:00	A. Contini	MINERVA						REFORMER
		09:00	10:00	A. Piredda	MINERVA	REFORMER		REFORMER		REFORMER	
		09:00	10:00	A. Piredda	VENERE		POSTURAL MAT*		POSTURAL MAT*		
		09:00	10:00	T. Raffo	MINERVA		REFORMER		REFORMER		
		09:00	10:00	A. Piredda	MINERVA						REFORMER
	PROG.	10:00	11:00	A. Contini	MINERVA						REFORMER
		10:00	11:00	A. Piredda	MINERVA					REFORMER	
		10:00	11:00	T. Raffo	MINERVA		REFORMER		REFORMER		
		10:00	11:00	A. Piredda	DIANA						POSTURAL MAT*
		10:00	11:00	T. Raffo	MINERVA	REFORMER		REFORMER			
		10:00	11:00	A. Piredda	VENERE		POSTURAL MAT*		POSTURAL MAT*		
	PROG.	11:00	12:00	A. Contini	MINERVA						REFORMER
		11:00	12:00	T. Raffo	MINERVA	REFORMER		REFORMER		REFORMER	
		11:00	12:00	A. Contini	MINERVA		REFORMER		REFORMER		
	PROG.	12:00	13:00	A. Contini	MINERVA		REFORMER		REFORMER		
		13:00	14:00	T. Raffo	MINERVA			REFORMER		REFORMER	
		13:20	14:20	T. Raffo	MINERVA	REFORMER					
		13:30	14:30	T. Raffo	MINERVA		REFORMER		REFORMER		
		13:45	14:45	A. Piredda	VENERE	POSTURAL MAT*		POSTURAL MAT*		POSTURAL MAT*	
		14:00	15:00	T. Raffo	MINERVA			REFORMER		REFORMER	
		14:00	15:00	A. Piredda	VENERE		POSTURAL MAT*		POSTURAL MAT*		
		14:30	15:30	T. Raffo	MINERVA		REFORMER		REFORMER		
		15:00	16:00	A. Piredda	MINERVA	REFORMER		REFORMER		REFORMER	
		16:00	17:00	T. Raffo	MINERVA	REFORMER		REFORMER			
		16:00	17:00	A. Piredda	OLIMPIA	POSTURAL MAT*		POSTURAL MAT*		POSTURAL MAT*	
		16:00	17:00	T. Raffo	MINERVA		REFORMER		REFORMER		
		17:00	18:00	A. Piredda	MINERVA	REFORMER		REFORMER		REFORMER	
		17:00	18:00	T. Raffo	MINERVA		REFORMER		REFORMER		
		18:00	19:00	A. Piredda	MINERVA	REFORMER		REFORMER		REFORMER	
		18:00	19:00	A. Piredda	OLIMPIA		POSTURAL MAT*		POSTURAL MAT*		
		18:00	19:00	T. Raffo	MINERVA		REFORMER		REFORMER		
		19:00	20:00	T. Raffo	MINERVA		REFORMER		REFORMER		
		19:00	20:00	T. Raffo	MINERVA	REFORMER		REFORMER			
		20:00	21:00	A. Piredda	MINERVA	REFORMER		REFORMER		REFORMER	
		20:00	21:00	A. Contini	MINERVA		REFORMER		REFORMER		
	CORSI DI DANZA E JUNIOR										
		14:30	15:30	E. Mancosu	VENERE						JUNIOR MODERN 3
		16:15	17:15	E. Ballò	DIANA	TEEN MODERN 1				TEEN MODERN 1	
		16:15	17:15	E. Mancosu	VENERE		BABY MODERN		BABY MODERN		
		17:15	18:25	E. Ballò	DIANA	TEEN MODERN 2		TEEN MODERN 2 (Ore 16)		TEEN MODERN 2	
		17:20	18:20	E. Mancosu	VENERE		JUNIOR MODERN 1		JUNIOR MODERN 1		
		18:20	19:20	E. Mancosu	VENERE		JUNIOR MODERN 2		JUNIOR MODERN 2		
		18:30	19:30	E. Mancosu	DIANA			JUNIOR MODERN 3			
		19:30	21:00	E. Ballò	DIANA		INTERMEDIO RAGAZZI		INTERMEDIO RAGAZZI		
		19:20	20:20	E. Mancosu	VENERE		PRINCIPIANTI		PRINCIPIANTI		
		19:30	21:00	R. Fanni	DIANA	AVANZATO I		AVANZATO I		AVANZATO I	
		20:30	21:30	E. Mancosu	VENERE					PRINCIPIANTI	
		21:00	22:30	E. Mancosu	DIANA		INTERMEDIO ADULTI		INTERMEDIO ADULTI		
		21:00	22:30	R. Fanni	DIANA	AVANZATO II		AVANZATO II		AVANZATO II	
		16:10	17:00	A. Orrù	VENERE	PROPEDEUTICA		PROPEDEUTICA			
		17:00	18:00	A. Orrù	VENERE	ELEMENTARE I		ELEMENTARE I			
		17:00	18:00	A. Orrù	DIANA			ELEMENTARE II		ELEMENTARE II (Venere)	
		18:00	19:00	A. Orrù	VENERE	INTERMEDIO		INTERMEDIO		INTERMEDIO	
		19:00	20:30	A. Orrù	VENERE	AVANZATO		AVANZATO		AVANZATO	
		16:00	17:30	E. Solinas	DIANA		HIP HOP CREW		HIP HOP CREW		
		17:30	18:30	E. Solinas	DIANA		HIP HOP KIDS		HIP HOP KIDS		
		18:30	19:30	E. Solinas	DIANA		HIP HOP TEEN		HIP HOP TEEN		
		16:30	17:30	A. Boi	PALLADE		KUNG FU		KUNG FU		
		17:30	18:30	F. Porceddu	PALLADE		FUNCTIONAL KIDS		FUNCTIONAL KIDS		
		16:45	17:45	M. Sailis	OLIMPIA		KARATE JUNIOR		KARATE JUNIOR		
						Ginnastica finalizzata a salute e fitness	Ginnastica per tutti	Arti marziali e difesa personale	Ginnastica Aerobica	Danza Sportiva	* Attività comprese nell'Open