

CORSI FITNESS (durata 1 ora)

Lunedì

09:00 ATTIVITÀ MOTORIA DOLCE
15:00 ATTIVITÀ MOTORIA DOLCE
17:50 POSTURAL
19:00 CIRCUITO FUNZIONALE
20:00 CALISTHENICS

Martedì

POWERTONE
INSANITY WORKOUT
STRETCHING & MOBILITY

Mercoledì

09:00 ATTIVITÀ MOTORIA DOLCE
15:00 ATTIVITÀ MOTORIA DOLCE
17:50 PILATES
19:00 CIRCUITO FUNZIONALE
20:00 CALISTHENICS

Giovedì

POWERTONE
INSANITY WORKOUT
STRETCHING & MOBILITY

Venerdì

09:00
15:00
17:50 PILATES
19:00 CIRCUITO FUNZIONALE
20:00 CALISTHENICS



Scopri di più sui nostri corsi Fitness!
Inquadra il QR Code con il tuo smartphone

Corsi dal 26/09/2022 al 30/06/2023

PROSSIMAMENTE
CORSO DI YOGA
STAY TUNED



OFFICINA5[®]

APERTURA IMPIANTO

dal Lunedì al Venerdì 06:00 - 22:00

Sabato e Domenica 08:00 - 13:00

Gli orari potrebbero subire variazioni durante l'anno, visita il sito per rimanere aggiornato.

☎ 0432 583891

📱 340 3423599

🌐 www.officina5.com



Via Manzano, 17 - 33040 - Ippolis di Premariacco (UD)

OFFICINA5[®]

dal 26/09/2022

al 30/06/2023

M U O V I T I

MOVE

FREELY

LIBERAMENTE



www.officina5.com



CORSI GINNASTICA

GINNASTICA dai 3 ai 6 anni		ETÀ	ORARIO
MICRO MIX (45min)	MONOSETTIMANALE	3-4	ven 16:45
MINI MIX (1h)	MONOSETTIMANALE	5-6	ven 17:30

GINNASTICA ARTISTICA e ACROBATICA

ARTISTICA e ACROBATICA (1h)	BISETTIMANALE	7+	mar-gio 17:00
-----------------------------	---------------	----	---------------

GINNASTICA ACROBATICA

ACROBATICA (1,5h)	BISETTIMANALE	8+	mar-gio 18:00
-------------------	---------------	----	---------------

GINNASTICA ARTISTICA

ARTISTICA (1,5h)	BISETTIMANALE	8+	mar-gio 18:00
------------------	---------------	----	---------------

PARKOUR

PARKOUR 1 (1h)	BISETTIMANALE	7+	lun-mer 17:00
PARKOUR 2 (1,5h)	BISETTIMANALE	11+	lun-mer 18:00

GINNASTICA RITMICA

RITMICA 1 (1h)	BISETTIMANALE	6+	mer-ven 17:00
RITMICA 2 (2h)	BISETTIMANALE	11+	mer-ven 18:00



Scopri di più sui nostri corsi di Ginnastica!
Inquadra il QR Code con il tuo smartphone
Corsi dal 26/09/2022 al 17/06/2023



La musica è cambiata
vieni a scoprire i nuovi corsi di ArtelInventando!
Inquadra il QR Code con il tuo smartphone
Corsi dal 26/09/2022 al 17/06/2023



CORSI di DANZA

		ETÀ	ORARIO
DANZA 1 GRADO (1h)	MONOSETT.	4-5	gio 16:30
DANZA 2 GRADO (1h)	BISETT.	6-9	mar-gio 17:30
DANZA 3 GRADO	BISETT.	10-13	lun 18:00-20:00 ven 18:00-19:00
DANZA INTERMEDIO (1,5h)	BISETT.	14+	mar 19:00 // mer 18:00 // gio 19:45
LAB. COREOGRAFICO (1h)	MONOSETT.	13+	mer 19:30
HIP-HOP 1 (1h)	BISETT.	6-10	lun-mer 17:00
HIP-HOP 2 (1h)	BISETT.	11+	lun-mer 18:00

CORSI ADULTI

LEGENDA: ■ MODERNO ■ CLASSICO

MODERNO (1h)	MONOSETT.	16+	mar 20:30
CARAIBICO (1h)	MONOSETT.	16+	lun 20:30
BALLO DISABILITY (1h)	MONOSETT.		gio 17:00

CORSI di RECITAZIONE

TEATRO BAMBINI (1h)	MONOSETT.	7-12	gio 18:00
TEATRO RAGAZZI (1,5h)	MONOSETT.	13-17	gio 18:00
TEATRO ADULTI (2h)	MONOSETT.	18+	gio 20:00

CORSI di CANTO

CORSO INDIVIDUALE			
CORSO CORALE (1,5h)	MONOSETT.	18+	lun 19:30
Art Singer			

CORSI STRUMENTI

CHITARRA	MUSICA D'INSIEME
PIANOFORTE	TEORIA MUSICALE
BATTERIA	D.I.A. CREATIVITA' MUSICALE
COMPOSIZIONE MUSICALE	

ARTI MARZIALI

		ETÀ	ORARIO
TAI-CHI			
ADULTI (2h)	MONOSETTIMANALE	14+	ven 19:30
KUNG-FU			
BAMBINI (1h)	BISETTIMANALE	7-13	mar-ven 17:00
ADULTI (2h)	MONOSETTIMANALE	14+	mer 19:30
KARATE			
PRINCIPIANTI (1h)	MONOSETTIMANALE	7+	sab 09:00
INTERMEDI+EVOLUTI(1h)	MONOSETTIMANALE	12+	sab 10:00
SANDA CHINESE KICK BOXING			
ADULTI (1,5h)	BISETTIMANALE	14+	mar-ven 19:00



Scopri di più sui nostri corsi di Arti Marziali!
Inquadra il QR Code con il tuo smartphone
Corsi dal 26/09/2022 al 17/06/2023

CALCIO A 5

CAMPO SINTETICO AL COPERTO

Campi sintetici d'erba regolamentari, al coperto, per calcio A5.
Il servizio include:

- >>> Palloni size 5, size 4, a rimbalzo controllato
- >>> Spogliatoi e doccia
- >>> Casacche

