


CORSI DI FITNESS

CORSI DAL 18/09/2023 AL 23/06/2024

CORSO da 1 ora

ATTIVITA'	INSEGNANTE	ORARIO
MOTORIA DOLCE	con Martina e Giulia	LUNEDI e MERCOLEDI 09:00
GINNASTICA IN GRAVIDANZA	con Martina	LUNEDI 17:00
GINNASTICA POSTURALE	con Martina	LUNEDI e MERCOLEDI 18:00
YOGA	con Laura	GIOVEDI 20:00
CORE&MOBILITY	con Martina	MERCOLEDI 17:00
PILATES	con Sara	MARTEDI 18:00
STRONG ABILITY	con Sara	MARTEDI 19:00
CIRCUITO FUNZIONALE	con Martina e Simone	LUNEDI e GIOVEDI 19:00
INSANITY WORKOUT	con Martina	MERCOLEDI 19:15
CALISTHENICS	con Simone	LUNEDI e GIOVEDI 20:00

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




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 - Ippis di Premariacco (UD)

OFFICINA5 

dal 18/09/2023
al 23/06/2024

MUOVITI
MOVE
FREELY
LIBERAMENTE

  www.officina5.com

CORSI DI GINNASTICA

CORSI DAL 18/09/2023 AL 08/06/2024

AVVIO ALLA GINNASTICA

	ETÀ	ORARIO
MICRO MIX (45 min)	3-5	LUNEDÌ o MERCOLEDÌ 16:15
MINI MIX (1 h)	6-9	MERCOLEDÌ - VENERDÌ 17:00

GINNASTICA ARTISTICA

	ETÀ	ORARIO
ARTISTICA 1 (1 h)	8-13	MERCOLEDÌ - VENERDÌ 17:00
ARTISTICA 2 (2 h)	13+	MERCOLEDÌ - VENERDÌ 18:00

PARKOUR

	ETÀ	ORARIO
PARKOUR 1 (1 h)	8+	LUNEDÌ - GIOVEDÌ 17:00
PARKOUR 2 (1,5 h)	12+	LUNEDÌ - GIOVEDÌ 18:00

GINNASTICA RITMICA

	ETÀ	ORARIO
RITMICA 1 (1 h)	8-13	MERCOLEDÌ - VENERDÌ 17:00
RITMICA (2 h)	13+	MERCOLEDÌ - VENERDÌ 18:00

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



ARTEINVENTANDO

CORSI DAL 18/09/2023 AL 08/06/2024

DANZA

	ETÀ	ORARIO
BABY DANZA (45 min)	3-4	MARTEDÌ 16:45
DANZA 1 (1 h)	5-6	GIOVEDÌ 16:30
DANZA 2 (1 h)	7-9	MARTEDÌ - GIOVEDÌ 17:30
DANZA 3		LUNEDÌ - VENERDÌ 18:00-19:30 MERCOLEDÌ 17:00-18:00*
DANZA 4 (1 h) principianti	9-11	LUNEDÌ - VENERDÌ 17:00
DANZA INTERMEDIO (1,5 h)		MARTEDÌ - GIOVEDÌ 18:30 MERCOLEDÌ 18:00-21:00*
LABORATORIO COREOGRAFICO* (1 h)	13+	MERCOLEDÌ 20:00
HIP-HOP 1 (1 h)	5-7	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ 17:00
HIP-HOP 2 (1 h)	8-12	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ 18:00
HIP-HOP 3 (1 h)	12+	LUNEDÌ - MERCOLEDÌ 19:00
ADULTI MODERNO (1,5 h)	16+	MARTEDÌ 20:00
CARAIBICO (1 h)	16+	LUNEDÌ 20:30
TANGO (1,5 h)	16+	MARTEDÌ 20:30
BALLO DISABILITÀ (1 h)		GIOVEDÌ 17:00

*dal 08/01/2024

RECITAZIONE

	ETÀ	ORARIO
TEATRO BAMBINI (1 h)	7-12	GIOVEDÌ 17:15
TEATRO RAGAZZI (1,5 h)	13-17	GIOVEDÌ 18:30
TEATRO ADULTI (1,5 h)	18+	GIOVEDÌ 20:30

CANTO

	ETÀ	ORARIO
ARTSINGER (1,5 h)	18+	LUNEDÌ 19:30

CORSI DI STRUMENTI

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

ARTI MARZIALI

CORSI DAL 18/09/2023 AL 08/06/2024

TAICHI

	ETÀ	ORARIO
ADULTI (2 h)	14+	VENERDÌ 19:30

KUNG FU

	ETÀ	ORARIO
BAMBINI (1 h)	7+	MARTEDÌ - VENERDÌ 17:00
ADULTI (2 h)	14+	MERCOLEDÌ 19:30

KARATE

	ETÀ	ORARIO
PRINCIPIANTI + INTERMEDIO (1 h)	7+	SABATO 09:00

SANDA CHINESE KICK BOXING

	ETÀ	ORARIO
SANDA CHINESE KICK BOXING (1,5 h)	14+	MARTEDÌ - GIOVEDÌ 19:00

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