

ORARI CORSI PALESTRA

Lunedì			Martedì			Mercoledì		
sala A Life Resort	sala B New Life	sala C New Life	sala A Life Resort	sala B New Life	sala C New Life	sala A Life Resort	sala B New Life	sala C New Life
9.15 - 10.05 YOGA			9.15 - 10.05 PILATES			9.15 - 10.05 TOTAL BODY		
			10.10 - 11.00 DISCO DANCE (BATUKA)					
16.10 - 17.00 POSTURALE	16.00 - 17.00 CLASSICA (over12)							
17.15-18.00 ZUMBA KIDS JR (BABY DANCE 4-6 anni)	17.00 - 17.50 BREAK DANCE (PRINCIPIANTI)	17.00-18.00 CLASSICA (4-6 anni)	16.00 - 17.00 CORSO INGLESE		16.40 - 17.30 KARATE (4-6 ANNI)	17.10 - 18.00 BODY POWER TONE		
18.10 - 19.00 HIP HOP (PRINCIPIANTI)	18.00 - 18.50 BREAK DANCE (INTERMEDI)	18.00-19.00 CLASSICA (7-10 anni)	17.00 - 17.50 DANZA MODERNA (7-9 ANNI)	16.45 - 17.35 TABATA		18.10 - 19.10 HIP HOP (PRINCIPIANTI)	18.10 - 19.00 PILATES	
19.00 - 19.50 DISCO DANCE (ZUMBA FITNESS)	19.00 - 20.30 CALISTHENICS	19.10 - 20.10 HIP HOP (INTERMEDI)	18.00 - 19.00 DANZA MODERNA (10-13 ANNI)	18.00 - 18.50 INDOOR CYCLING (SPINNING)		19.10 - 20.00 HIP HOP (INTERMEDI)	19.10 - 20.00 DIMAGRENDO BALLANDO	
20.00-20.50 CARDIO SCULPT (BY JAZZERCISE)		20.10 - 21.10 HIP HOP (ADULTI)	19.00 - 20.00 DANZA MODERNA (OVER 13)	19.00 - 19.50 INDOOR CYCLING (SPINNING)	19.00-20.00 PILATES	20.00 - 20.50 CARDIO SCULPT (By JAZZERCISE)	20.10 - 21.10 HIP HOP (ADULTI)	
				20.00-21.30 PARKOUR				
			21.00 - 21.50 PILATES					

Giovedì			Venerdì			Sabato		
sala A Life Resort	sala B New Life	sala C New Life	sala A Life Resort	sala B New Life	sala C New Life	sala A Life Resort	sala B New Life	sala C New Life
9.15 - 10.05 YOGA			9.15 - 10.05 PILATES			9.15 - 10.05 TOTAL BODY		
			10.10 - 11.00 DISCO DANCE (BATUKA)					
16.10 - 17.00 POSTURALE	16.00 - 16.50 DANZA MODERNA (OVER 13)							
17.00 - 17.50 DANZA MODERNA (7-9 ANNI)	16.45 - 17.35 TABATA		17.10 - 18.00 BODY POWER TONE	17.00 - 17.50 BREAK DANCE (PRINCIPIANTI)				
18.00 - 19.00 DANZA MODERNA (10-13 ANNI)	18.00 - 18.50 INDOOR CYCLING (SPINNING)			18.00 - 18.50 BREAK DANCE (INTERMEDI)				
19.00 - 20.00 PILATES	19.00 - 19.50 INDOOR CYCLING (SPINNING)		19.00 - 19.50 DISCO DANCE (ZUMBA FITNESS)	19.10 - 20.00 DIMAGRENDO BALLANDO				
	20.00 - 21.30 CALISTHENICS		20.00 - 21.00 DANZE CARAIBICHE (AVVIAMENTO SALSA BACHATA PRINCIPIANTI)	20.00-21.30 PARKOUR				
21.00 - 21.50 PILATES			21.00 - 22.00 DANZE CARAIBICHE (SALSA N.Y. FIGURA E GESTUALITA)					
			22.00 - 23.00 DANZE CARAIBICHE (SALSA N.Y. TEAM COREOGRAFICO)					

ORARI CORSI PISCINA

Ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9					
10					
11					
12					
13	12.45 - 13.35 ACQUAGYM		12.45 - 13.35 ACQUAGYM		
14					
15					
16					
17	16.45 - 17.35 NUOTO 3-5 anni	17.00 - 17.50 NUOTO 9-12 anni	16.45 - 17.35 NUOTO 3-5 anni	17.00 - 17.50 NUOTO 9-12 anni	
18	17.50 - 18.40 NUOTO 6-8 anni	18.00 - 18.50 NUOTO Over 13	17.50 - 18.40 NUOTO 6-8 anni	18.00 - 18.50 NUOTO Over 13	
19	19.00 - 19.50 NUOTO Adulti	19.00 - 19.50 ACQUAGYM		19.00 - 19.50 ACQUAGYM	19.00 - 19.50 NUOTO Adulti
20					
21					

*I CORSI PARTIRANNO SOLO AL RAGGIUNGIMENTO DEL MINIMO DI 6 PARTECIPANTI

PISCINA



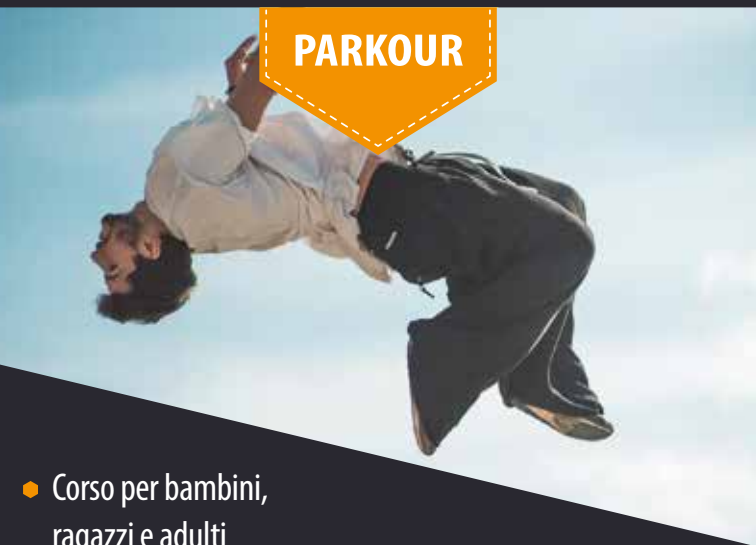
Corsi di nuoto adulti e bambini



- Corsi di nuoto adulti e bambini
- Acquagym

Per info e prenotazioni:
0544.563381 - 351.9639305
www.liferesort.it

PARKOUR



- Corso per bambini, ragazzi e adulti
- insegnante**
Fogli Giacomo

Per informazioni e prenotazioni: **351.9639305**

ESTETICA
PER TE



NATUROPATIA
Alessandra Fabbri



ESTETICA
Sonia Lorenzi

- **Estetica**
Manicure, Pedicure, Depilazione, Trattamento viso e corpo, Massaggi
Sonia 347 604 6621
- **Naturopatia**
Riflessologia plantare e metamorfica, Trattamenti ayurvedici, Fiori di Bach, Reiki, Trattamenti corpo con oli colorati e oli essenziali
Alessandra 347 126 2624

▶ SI RICEVE SOLO SU APPUNTAMENTO

HIP HOP



insegnante di Hip Hop

Edmond Bibaj

Coordinatore Tecnico Nazionale CONI, ha studiato presso l'Accademia di Tirana per poi rinnovare i suoi diplomi in Italia. Coreografo professionale, preparatore per gare, ha insegnato in numerose scuole in Emilia Romagna e partecipato come giudice nella categoria hip hop e balli caraibici. Abilitato alla preparazione ed al rilascio di diplomi.

MASSOFISIOTERAPIA
CONTROLLO
POSTURALE



**Servizio di
Massofisioterapia
+ Controllo Posturale Bambini e Adulti**
di Davide Venturini

Si riceve su appuntamento **348.5264280**

CORSI SPORTIVI & AREA FITNESS

CORSI PER BAMBINI E PER ADULTI



ORARIO (PALESTRA)

Dal lunedì al venerdì 8:30 / 21:30

Sabato 8:30 / 17:00

SPINNING.
Official Spinning® Center



e
Associazione
Sportiva
Dilettantistica



LIFE RESORT
DAL 1987 IL TUO BENESSERE È IL NOSTRO OBIETTIVO



0544.563381 - 351.9639305



info@liferesort.it



via Rustica 54
48125 S. Stefano (Ra)



www.liferesort.it



DOTPRINT.IT

STAGIONE
2025-2026

SPORT NUOTO & FITNESS

Novità

Accademia di Danza

Danza Classica
Insegnante **Francesca Bianchi**

Modern
Insegnante **Irene Rossi**

Corso di Inglese

Inizio Corsi
15 Settembre
2025

**CENTRO SPORTIVO
SEMPRE
APERTO**

SPESE DETRAIBILI

LIFE RESORT
DAL 1987 IL TUO BENESSERE È IL NOSTRO OBIETTIVO

info e prenotazioni: **0544.563381 - 351.9639305**