

PALINSESTO CORSI DAL 13 OTTOBRE 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08.15 - 9.05 GAG (P)	8.15 - 09.05 STABILITY (P)	8.15 - 9.05 STRETCH PILATES (P)	08.15 - 9.05 TONIFICA (P)	8.15 - 09.05 STABILITY (P)	10.30 - 11.20 CORSO A ROTAZIONE (P)
09.15 - 10.05 PILATES PREVENZIONE (P)	08.15 - 09.05 POSTURAL (P)	10.00 - 10.50 PREVENZIONE E RINFORZO (P)	09.15 - 10.05 PILATES PREVENZIONE (P)	08.15 - 09.05 POSTURAL (P)	
10.15 - 11.05 PILATES TONE (P)	09.15 - 10.05 POSTURAL CORE(P)		10.15 - 11.05 PILATES TONE (P)	09.15 - 10.05 POSTURAL CORE(P)	
	10.15 - 11.05 POSTURAL (P)			10.15 - 11.05 POSTURAL (P)	
	12.45 - 13.35 ALLUNGAMENTO MUSCOLARE (P)	12.45 - 13.30 BUNGEE FIT	12.45 - 13.35 FUNCTIONAL TRAINING (P)		
	15.00 - 15.50 POSTURALE CON PANCA (P)		15.00 - 15.50 POSTURALE CON PANCA (P)		
18.30 - 19.20 PILATES(P)	18.30 - 19.20 POSTURAL (P)	18.30 - 19.20 YOGA (P)	18.00 - 18.50 PHA (P)	18.30 - 19.20 POLE DANCE	
18.30 - 19.20 TABATA (P)	18.00 - 18.50 SPINNING (P)	18.30 - 19.20 FIT PUMP (P)	18.30 - 19.20 PILATES	18.30 - 19.20 HIIT (P)	
19.30 - 20.20 GAG (P)	19.00 - 19.50 FUNCTIONAL TRAINING (P)	19.30 - 20.20 FIT&TONE BALL (P)	19.00 - 19.50 SPINNING (P)		
19.30 - 21.30 POLE DANCE	20.00 - 20.50 PILATES	19.30 - 21.30 POLE DANCE	19.30 - 21.30 POLE DANCE		
	20.30 - 21.20 LATINO livello base				
20.30 - 21.20 BUNGEE FIT	21.30 - 22.20 LATINO livello avanzato		20.30 - 21.20 BUNGEE FIT		
	21.00 - 22.00 POLE DANCE				

BENESSERE PSICOFISICO

EQUILIBRIO E POSTURA

TONIFICAZIONE E
DIMAGRIMENTO

SPINNING

CORSI EXTRABONAMENTO

per info e prezzi chiedere in
segreteria