

## PALINSESTO CORSI DAL 20 SETTEMBRE AL 10 OTTOBRE

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
08.15 - 9.05 GAG (P)	8.15 - 10.05 STABILITY (P)		08.15 - 9.05 TONIFICA (P)	8.15 - 10.05 STABILITY (P)	
09.15 - 10.05 PILATES & TONE (P)	09.15 - 10.05 POSTURAL (P)	09.15 - 10.05 PREVENZIONE E RINFORZO (P)	09.15 - 10.05 PILATES & TONE (P)	09.15 - 10.05 POSTURAL (P)	
10.15 - 11.05 PILATES PREVENZIONE (P)	10.15 - 11.05 POSTURAL (P)		10.15 - 11.05 PILATES PREVENZIONE (P)	10.15 - 11.05 POSTURAL (P)	
18.30 - 19.20 PILATES(P)	18.30 - 19.20 POSTURAL (P)		18.00 - 18.50 PHA (P)	18.30 - 19.20 POLE DANCE	
18.30 - 19.20 TABATA (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)			
19.30 - 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 EXTRABBONAMENTO

per info e prezzi chiedere in  
segreteria