

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10.00 PILATES PROPS SALA 1 - 45'	10.00 MAT PILATES SALA 1 - 45'	10.00 UPPER BODY SALA 1 - 30'	10.00 G.A.G. SALA 1 - 30'	9.45 GAMBE E GLUTEI SALA 1 - 30'	11.00 FAT BURNING SALA 1 - 30'
10.45 FUNCTIONAL YOGA SALA 1 - 45'	10.45 TOTAL TONE SALA 1 - 45'	10.30 G.A.G. SALA 1 - 30'	10.30 MAT PILATES SALA 1 - 45'	10.15 UPPER BODY + ABS SALA 1 - 30'	11.30 G.A.G. SALA 1 - 30'
13.00 POWER YOGA SALA 1 - 60'	13.00 INTERVAL TRAINING SALA 1 - 45'	11.00 POWER PILATES SALA 1 - 45'	13.00 TOTAL TONE SALA 1 - 45'	10.45 FLEXIBILITY&MOBILITA' SALA 1 - 30'	11.30 SPINNING SALA 3 - 60'
18.30 INTERVAL TRAINING <i>mix</i> SALA 1 - 45'	18.30 <b>ZUMBA</b> SALA 1 - 45'	18.30 MILITARY WORKOUT SALA 1 - 45'	18.30 TABATA TRAINING SALA 1 - 30'	18.15 G.A.G. SALA 1 - 30'	12.00 UPPER BODY+STRETCH SALA 1 - 30'
19.15 PILATES PROPS SALA 1 - 45'	19.15 PILATES PROPS SALA 2 - 45'	18.30 <i>soft</i> EXTREME TRAINING SALA 2 - 30'	18.30 POWER YOGA SALA 2 - 60'	18.45 STEP & TONE SALA 1 - 45'	<b>DOMENICA</b>
19.15 SPINNING SALA 3 - 60'	19.15 T.B.W. SALA 1 - 45'	19.15 ABDOMINALS KILLER SALA 1 - 30'	19.00 TOTAL TONE SALA 1 - 45'	19.30 POWER PILATES SALA 1 - 45'	10.30 PILATES PROPS SALA 1 - 45'
20.00 TOTAL TONE SALA 1 - 45'	19.30 SPINNING SALA 3 - 60'	19.15 <i>strong</i> EXTREME TRAINING SALA 2 - 30'	19.30 PILATES&YOGA FLOW SALA 2 - 60'		11.15 T.B.W. SALA 1 - 45'
L'ORARIO CORSI POTREBBE SUBIRE VARIAZIONI. CONSULTA IL SITO. LA DIREZIONE SI RISERVA DI APPORTARE MODIFICHE AL PRESENTE ORARIO CORSI SENZA OBBLIGO DI PREAVVISO. I CORSI SI ESEGUONO CON MINIMO 2 FREQUENTATORI.	20.00 TOTAL TONE SALA 2 - 30'	19.45 STRETCHING SALA 1 - 15'	19.30 SPINNING SALA 3 - 60'		
	20.00 POWER PILATES SALA 1 - 45'	20.00 INTERVAL TRAINING SALA 1 - 45'	19.45 <b>STRONG</b> <i>BY ZUMBA</i> SALA 1 - 60'		
	<b>DIMAGRIMENTO E RESISTENZA</b> CARDIORESPIRATORIA	<b>TONIFICAZIONE MUSCOLARE</b>	<b>RILASSAMENTO PSICOFISICO</b>	<b>DIVERTIMENTO</b>	<b>P</b> <b>CORSO AD ACCESSO CON PASS</b> (ritirare pass in reception a partire da 30' prima dell'inizio del corso)
	MOBILITA' E ELASTICITA' MUSCOLARE	COORDINAZIONE, EQUILIBRIO E POSTURA			

