

CORSI STAGIONE 2023 - 2024

ORARIO		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00	9.50	GINNASTICA DOLCE ALLE	APLOMB POSTURA CARLA	GINNASTICA DOLCE ALLE	APLOMB POSTURA CARLA	GINNASTICA DOLCE ALLE	PILATES MELLY
10.00	10.50	GIN. CON METODO PILATES BEA	YOGA APLOMB AVANZATO CARLA	GIN. CON METODO PILATES BEA	YOGA APLOMB AVANZATO CARLA		
11.00	11.50		YOGA APLOMB DOLCE CARLA		YOGA APLOMB DOLCE CARLA		
13.00	13.50		PILATES GRETA		PILATES GRETA		
14.30	15.20		BENESSERE SCHIENA GRETA		BENESSERE SCHIENA GRETA		
17.00	17.50	PILATES BASE MELLY	MATWORK FILIPPO	PILATES BASE MELLY			
18.00	18.50	GAG NICK	FUNC. TRAINING COREOGRAFICO INBAL	GAG NICK	FUNC. TRAINING COREOGRAFICO INBAL		
		PILATES AVANZATO MELLY		PILATES AVANZATO MELLY			
18.05	18.55	CARDIO FIT TRAINING STEFANO		CARDIO FIT TRAINING STEFANO			
18.30	19.20					HATHA YOGA MELANIA	
19.00	19.50	FIT YOGA MELLY		FIT YOGA MELLY			
		FUNCTIONAL TRAINING NICK	TOTAL BODY INBAL	FUNCTIONAL TRAINING NICK	TOTAL BODY INBAL		
19.00	20.00	*RUNNING SCHOOL ANDREA		RUNNING SCHOOL KATIA			
19.05	19.55	GINNASTICA DOLCE STEFANO		GINNASTICA DOLCE STEFANO			
19.10	20.00		PILATES POSTURALE GRETA		PILATES POSTURALE GRETA		
20.05	20.55		YOGILATES GRETA		YOGILATES GRETA		
21.00	22.00				SALSA E BACHATA BASE DANIELA		
		PALESTRA A	PALESTRA B	PALESTRA FITNESS 1	PALLONE		

* **RUNNING SCHOOL** Attività all'aperto