

STAGIONE 2022 – 2023

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	ENERGIA	SABATO
9.00 - 9.50	GINNASTICA DOLCE → ALLE	POSTURA APLOMB → CARLA	GINNASTICA DOLCE → ALLE	POSTURA APLOMB → CARLA		PILATES → MELLY
10.00 - 10.50	GINN. CON METODO PILATES → BEA	YOGA APLOMB → CARLA	GINN. CON METODO PILATES → BEA	YOGA APLOMB → CARLA		
11.00 - 11.50		APLOMB → CARLA		APLOMB → CARLA		
13.00 - 13.50	FUNCTIONAL TRAINING → NIK	YOGILATES → GRETA	FUNCTIONAL TRAINING → NIK	YOGILATES → GRETA		
14.30 - 15.20		BENESSERE SCHIENA → GRETA		BENESSERE SCHIENA → GRETA		
17.00 - 17.50	PILATES BASE → MELLY		PILATES BASE → MELLY			
18.00 - 18.50		FIT DANCE → INBAL		FIT DANCE → INBAL		
18.00 - 18.50	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		TOTAL BODY → INBAL		TOTAL BODY → INBAL		
19.05 - 19.55		GINNASTICA POSTURALE PILATES → GRETA		GINNASTICA POSTURALE PILATES → GRETA		
19.00 - 19.50	FIT YOGA → MELLY		FIT YOGA → MELLY			
19.00 - 19.50	FUNCTIONAL TRAINING → NICK		FUNCTIONAL TRAINING → NICK			
19.05 - 19.55	GINNASTICA DOLCE → STEFANO		GINNASTICA DOLCE → STEFANO			
20.00 - 20.50		YOGA BASE → GRETA		YOGA BASE → GRETA		
	PALESTRA A	PALESTRA B	PALESTRA FITNESS 1	CORSI ONLINE Home Fitness		

SALA PESI e CARDIO dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 22.00

RUNNING SCHOOL martedì e giovedì dalle 19.00 alle 20.30



LA NOSTRA PROPOSTA SPORTIVA dedicata al FITNESS & BENESSERE!

Consulta la tabella, scegli il corso più congeniale a te e partecipa anche tu.

INFORMAZIONI PER ISCRIZIONI: - **Scrivi a segreteriaacus@unimore.it**

