

## CORSI FITNESS 2018/19

Palinsesto valido dal 17 settembre

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	8.30 <b>RAJA YOGA</b> 9.45 BIANCA			8.30 <b>RAJA YOGA</b> 10.00 BIANCA	
10.30 <b>CARDIO TONE</b> 11.00 FRANCESCO	10.00 <b>SOFT TONE</b> 11.00 CARLA HELENA	10.00 <b>TOTAL BODY</b> 10.45 MONICA	10.00 <b>TONIFICAZIONE</b> 11.00 ZOE	10.00 <b>TONE</b> 11.00 FRANCESCO	10.30 <b>A ROTAZIONE</b> 12.00 A ROTAZIONE
11.00 <b>GAG</b> 11.30 FRANCESCO		10.45 <b>FLEXIBILITY</b> 11.15 MONICA		11.00 <b>STRETCHING</b> 11.30 FRANCESCO	
11.30 <b>STRETCHING</b> 12.00 FRANCESCO		11.15 <b>PILATES M. BASE</b> 12.00 MONICA			
	12.00 <b>PILATES M. BASE</b> 12.45 GRAZYNA		12.00 <b>FUNCTIONAL</b> 13.00 MONICA	12.00 <b>PILATES M. BASE</b> 12.45 GRAZYNA	
13.00 <b>PILATES M. BASE</b> 14.00 MONICA	13.15 <b>POWER CAMP</b> 14.00 IVAN	13.00 <b>FLEXIBILITY</b> 14.00 GIULIA	13.00 <b>PILATES INT/AV</b> 14.00 MONICA	13.00 <b>TOTAL TONE</b> 14.00 FRANCESCO	
14.30 <b>FIT BALANCE</b> 15.30 MARIA GRAZIA	14.45 <b>PILATES M. BASE</b> 15.45 CARLA HELENA				
15.30 <b>POSTURAL</b> 16.30 MARIA GRAZIA			15.00 <b>POWER STRETCH</b> 16.00 CARLO		
		18.00 <b>PILATES MAT</b> 19.00 ANTONIO			
19.00 <b>TONIFICAZIONE</b> 20.00 ALFREDO	19.00 <b>FUNCTIONAL</b> 19.45 IVAN	19.00 <b>TONE</b> 20.00 GIULIANO	19.00 <b>CROSS CARDIO</b> 19.45 CARLO		
	19.45 <b>POWER UP</b> 20.30 IVAN	20.00 <b>STEP BASE</b> 20.30 GIULIANO	19.00 <b>ROWER STRETCH</b> 19.45 CARLO		

**CARDIO** ■

**POSTURALE** ■

**TONIFICAZIONE** ■

**FUNZIONALE** ■