



PLANNING VALIDO DAL 2 AL 16 LUGLIO

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ
10.00 11.00	TOTAL BODY Zoe	8.30 9.45	YOGA Bianca	9.00 10.00		9.00 10.00		8.30 10.00	YOGA Bianca
11.00 12.00	GAG + STRETCH. Zoe	10.00 11.00	TOTAL BODY Daniela	10.00 10.45	TOTAL BODY Monica	10.00 11.00	TOTAL BODY Daniela	10.00 11.00	TOTAL BODY Carmen
12.00 13.00		11.00 11.30	CARDIO DANCE Daniela	10.45 11.15	STRETCHING Monica	11.00 12.00	CARDIO DANCE Daniela	11.00 12.00	PILATES Carmen
13.00 14.00	PILATES INT. Monica	11.30 12.00	STRETCHING Daniela	11.15 12.00	PILATES Monica	12.00 13.00		12.00 13.00	
14.00 15.00		12.00 13.00		12.00 13.00	ALLEN. FUNZIONALE Monica	13.00 14.00	TOTAL BODY Carmen	13.00 14.00	WALK UP Carmen
15.00 16.00	POSTURAL Monica	13.00 14.00	TOTAL BODY Carmen	13.00 14.00	PILATES Monica	14.00 15.00		14.00 15.00	
16.00 17.00		14.00 15.00		14.30 15.30		15.00 16.00	PILATES Carmen	15.00 16.00	
17.00 18.00		15.00 16.00	PILATES Carmen	15.30 16.30		16.00 17.00		16.00 17.00	
18.00 19.00		16.00 17.00		16.30 17.30		17.00 18.00		17.00 18.00	
19.00 20.00		17.00 18.00		17.30 18.30		18.00 19.00		18.00 19.00	FIT WALK Guenda
20.00 21.00	MOVERO MUSIC TO YOUR BODY Daniela	18.00 19.00		18.30 19.30	TOTAL BODY Simona	19.15 20.15	YOGA PRINC. Bianca		
		19.15 20.15	WALK UP Guenda	19.30 20.30	WALK UP Simona	20.15 21.15	YOGA (sala pt) Bianca		
		20.00 21.00	PUMP Ilaria	20.30 21.30	PILATES Simona				

- Blu: Posturale
- Giallo: Fitness
- Verde: Yoga
- Azzurro: Movero
- Rosso: Su prenotazione
- Bianco: Corsi non inclusi negli abbonamenti

Tutti i corsi sono attivati al raggiungimento di un minimo di partecipanti. Ricordiamo che tutte le lezioni necessitano di circa 5 minuti prima dell'inizio effettivo. Il calendario potrà subire variazioni nel corso dell'anno.