

CORSI FITNESS 2023/2024

Palinsesto valido dall' 11 settembre 2023 all' 8 giugno 2024

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO

				08.30-10.00 YOGA Bianca	
09.30-10.30 GAG Guendalina	10.00-11.00 TONE Guendalina	10.00-10.45 TONE Monica	10.00-11.00 TONE Eleonora	10.00-11.00 FUNCTIONAL Eleonora	10.00-11.00 TOTAL BODY + STRETCH A rotazione
	11.00-12.00 FITNESS YOGA Erika	10.45-11.15 FLEXIBILITY Monica	11.00-12.00 POSTURAL Eleonora		11.00-12.00 CARDIO TONE + STRETCH A rotazione
		11.15-12.00 PILATES M. BASE Monica	12.00-13.00 FUNCTIONAL Monica		
13.00-14.00 PILATES M. INT/AV Monica	13.00-14.00 TOTAL BODY FUNZ. Eleonora	13.00-14.00 TOTAL BODY Simone	13.00-14.00 FLEXIBILITY Monica	13.00-14.00 PILATES MAT Eleonora	
14.30-15.30 BALANCE Maria Grazia		14.30-16.00 FUNCTIONAL/ POSTURAL YOGA Erika	14.30-16.00 FUNCTIONAL/ POSTURAL YOGA Erika		
15.30-16.30 POSTURAL Maria Grazia					
19.00-20.00 FUNCTIONAL TONE Guendalina	19.00-20.00 CARDIO GAG Guendalina	19.00-20.00 PILATES MAT Diana	19.00-20.00 PILATES MAT Diana		

La frequenza dei corsi è su prenotazione.
Disdirla se impossibilitati a partecipare.



CORSI FITNESS ESTATE 2024

Palinsesto valido dal 10 giugno al 27 luglio 2024

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO

10.00-11.00 GAG		10.00-10.45 PILATES MAT			10.30-11.15 TOTAL BODY
		10.45-11.30 FLEXIBILITY			11.15-12.00 TONE
			12.00-13.00 FUNCTIONAL		
13.00-14.00 PILATES M. INT/AV	13.00-14.00 TOTAL BODY FUNZ.	13.00-14.00 TONE	13.00-14.00 FLEXIBILITY	13.00-14.00 PILATES MAT	
19.00-20.00 FUNCTIONAL TONE	19.00-20.00 CARDIO GAG	19.00-20.00 PILATES MAT	19.00-20.00 PILATES MAT		
<p>La frequenza dei corsi è su prenotazione. Disdirla se impossibilitati a partecipare.</p>					