

# 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
		10.45-11.15 FLEXIBILITY Monica			
	11.00-12.00 FITNESS YOGA Erika	11.15-12.00 PILATES M. BASE Monica	11.00-12.00 POSTURAL Eleonora		11.00-12.00 CARDIO TONE + STRETCH A rotazione
			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**

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