

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
CIRCUITO	SALA CORSI	CIRCUITO	SALA CORSI	CIRCUITO	SALA CORSI	CIRCUITO	SALA CORSI	CIRCUITO	SALA CORSI	CIRCUITO	SALA CORSI
9.00-9.30 EASY BALL			8.45-9.30 MAT PILATES		9.00-9.30 GAG	9.00-9.30 EASY GAG		9.00-9.30 TOTAL BODY			
	9.35-10.05 ADDOMINALI	9.35-10.05 EASY TONE		9.35-10.05 EASY BELLY		9.35-10.20 MAT PILATES		9.35-10.05 EASY STEP			9.50-10.20 BODY BALANCE
10.10-10.40 EASY BALANCE		10.10-10.40 GAG		10.10-10.40 EASY BALANCE		10.10-10.40 UPPER BODY		10.10-10.55 MAT PILATES			
	10.45-11.15 STABILITY GYM	10.45-11.15 BODY BALANCE		10.45-11.15 EASY BALANCE		10.25-10.55 EASY TONE		11.00-11.30 STABILITY GYM		11.00-11.45 EASY SOFT	10.25-10.55 EASY TONE
	11.20-11.50 BODY STRETCH	11.20-12.05 EASY SOFT		11.20-11.50 BODY STRETCH		11.35-12.05 BODY BALANCE		11.35-12.05 EASY STEP			11.00-11.30 GAG
13.00-13.30 EASY BALL		13.00-13.30 AERO DANCE		13.00-13.30 EASY BRUCIA		13.35-14.05 GAG		13.00-13.30 TOTAL BODY		13.05-13.50 MAT PILATES	
	13.35-14.05 PUMP UP	13.35-14.05 EASY TONE				13.35-14.05 EASY STEP					
	15.00-15.45 MAT PILATES	15.20-15.50 EASY STEP		15.20-15.50 TOTAL BODY		15.20-15.50 BODY BALANCE		15.20-15.50 EASY BALL			
15.55-16.25 EASY BRUCIA		15.55-16.25 PUMP UP		15.55-16.25 EASY BELLY		15.55-16.25 EASY TONE		15.55-16.25 STEP&TONE			
	16.30-17.00 GAG	16.30-17.00 EASY GAG		16.30-17.00 AERO DANCE		16.30-17.00 CARDIO TONE		16.30-17.00 EASY BRUCIA			
	17.30-18.00 EASY BALL	17.30-18.00 EASY BALL				17.30-18.00 EASY BELLY					
18.00-18.30 EASY TONE	18.00-18.30 BODY BALANCE	18.00-18.30 TOTAL BODY		17.45-18.30 MAT PILATES		18.00-18.30 STEP&TONE		18.00-18.30 EASY STEP	18.00-18.30 TOTAL BODY		
	18.30-19.00 GAG	18.30-19.00 REAL BALL		18.30-19.00 EASY TONE		18.30-19.00 EASY BALL		18.30-19.00 AERODANCE	18.30-19.00 CARDIO TONE		
19.00-19.30 EASY STEP	19.00-19.30 TOTAL BODY	19.00-19.30 PUMP UP		18.30-19.00 EASY TONE		19.00-19.30 GAG		19.00-19.30 TOTAL BODY	19.00-19.30 GAG		
19.30-20.00 EASY GAG	19.30-20.00 POWER TONE	19.30-20.00 EASY TONE		19.30-20.00 EASY BALL		19.30-20.00 BODY BALANCE		19.30-20.00 PUMP UP	19.30-20.00 PUMP UP		
	20.00-20.45 MAT PILATES	20.00-20.30 CARDIO TONE		20.00-20.30 STEP&TONE		20.00-20.30 STEP&TONE		20.00-20.30 POWER TONE			

LEGENDA

ATTIVITÀ DI
TONIFICAZIONE

ATTIVITÀ
AEROBICHE

ATTIVITÀ
POSTURALI

DANCE FITNESS

La Direzione si riserva la facoltà di modificare la programmazione dei corsi e gli orari di apertura e chiusura della palestra per esigenze organizzative.

Nel periodo di festività natalizie e pasquali e in prossimità della chiusura estiva, l'orario dei corsi potrà subire delle variazioni.

DATE CHIUSURA

7-8 dicembre 2020
24-26 dicembre 2020
31 dicembre 2020
1-2 gennaio 2021
6 gennaio 2021
3-5 aprile 2021
1 maggio 2021
31 maggio 2021
1-2 giugno 2021
1-29 agosto 2021

