

ORARIO CORSI SETTEMBRE 2023

LUNEDÌ	
CIRCUITO	SALA CORSI
	7.50 - 08.20 UPPER BODY
8.25 - 08.55 EASY GAG	
	9.00 - 9.30 CIRCUIT TONE
9.35 - 10.05 EASY BELLY	
10.25 - 10.55 STABILITY GYM	
11.00 - 11.30 EASY BALANCE	11.35 - 12.05 BODY STRETCH
13.00 - 13.30 EASY BALL	13.35 - 14.05 PUMP UP
	15.00 - 15.45 MAT PILATES
15.55 - 16.25 EASY STEP	16.30 - 17.00 GAG
18.00 - 18.30 EASY UPPER	18.00 - 18.30 BODY BALANCE
	18.30 - 19.00 GAG
19.00 - 19.30 EASY STEP	19.00 - 19.30 TOTAL BODY
19.30 - 20.00 EASY GAG	19.30 - 20.00 POWER TONE
	20.00 - 20.45 MAT PILATES AVANZATO

MARTEDÌ	
CIRCUITO	SALA CORSI
	7.45 - 8.30 MAT PILATES
8.35 - 9.05 EASY BALL	
	9.10 - 9.40 ADDOMINALI
9.45 - 10.15 EASY TONE	
	10.20 - 10.50 BODY BALANCE
11.20 - 12.05 EASY SOFT	
	13.00 - 13.30 TOTAL BODY
13.35 - 14.05 EASY GAG	
15.20 - 15.50 EASY BRUCIA	
	16.30 - 17.00 EASY BELLY
	17.30 - 18.00 EASY STRETCH
	18.00 - 18.30 GAG
18.30 - 19.00 EASY BELLY	18.30 - 19.00 DANCE MIX
	19.00 - 19.30 PUMP UP
19.30 - 20.00 EASY BALL	19.30 - 20.00 TOTAL BODY
	20.00 - 20.30 CARDIO TONE

MERCOLEDÌ	
CIRCUITO	SALA CORSI
	7.50 - 8.20 TOTAL BODY
8.25 - 8.55 EASY UPPER	
	9.00 - 9.30 GAG
9.35 - 10.05 EASY BALL	10.10 - 10.40 UPPER BODY
11.00 - 11.30 EASY BALANCE	11.35 - 12.05 BODY STRETCH
	13.00 - 13.30 AERODANCE
13.35 - 14.05 EASY STEP	
	15.20 - 15.50 STEP&TONE
15.55 - 16.25 EASY BALL	
	16.30 - 17.00 CIRCUIT TONE
	18.00 - 18.30 BODY BALANCE
18.30 - 19.00 EASY BRUCIA	18.30 - 19.00 ADDOMINALI
	19.00 - 19.30 CIRCUIT TONE
19.30 - 20.00 EASY UPPER	19.30 - 20.00 PUMP UP
	20.00 - 20.45 MAT PILATES

GIOVEDÌ	
CIRCUITO	SALA CORSI
9.00 - 9.30 EASY TONE	9.35 - 10.05 GAG
	10.10 - 10.55 MAT PILATES
11.00 - 11.30 EASY STRETCH	
	12.25 - 12.55 BODY BALANCE
13.00 - 13.30 EASY BELLY	13.35 - 14.05 CARDIO TONE
	15.20 - 15.50 UPPER BODY
15.55 - 16.25 EASY GAG	16.30 - 17.00 AERODANCE
	17.30 - 18.00 EASY GAG
18.30 - 19.00 EASY TONE	18.30 - 19.00 AERODANCE
	19.00 - 19.30 TOTAL BODY
19.30 - 20.00 EASY BELLY	19.30 - 20.00 AEROSTEP
	20.00 - 20.30 POWER TONE

VENERDÌ	
CIRCUITO	SALA CORSI
9.00 - 9.30 EASY GAG	
	9.35 - 10.20 MAT PILATES
	10.25 - 10.55 BODY BALANCE
11.00 - 11.45 EASY SOFT	
	12.45 - 13.30 MAT PILATES
13.35 - 14.05 EASY TONE	
	15.20 - 15.50 EASY UPPER
16.30 - 17.00 EASY TONE	
	17.45 - 18.30 MAT PILATES
	18.30 - 19.00 PUMP UP
19.00 - 19.30 EASY BALL	
	19.30 - 20.00 CIRCUIT TONE

SABATO	
CIRCUITO	SALA CORSI
	9.50 - 10.20 BODY BALANCE
10.25 - 10.55 EASY BALL	
	11.00 - 11.30 TOTAL BODY
11.35 - 12.05 EASY STEP	

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.

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

DATE CHIUSURA

- 1 novembre 2023
- 8-9 dicembre 2023
- 23-26 dicembre 2023
- 30 dicembre 2023
- 6 gennaio 2024
- 30 marzo 2024
- 1 aprile 2024
- 25-27 aprile 2024
- 1 maggio 2024
- 26 luglio - 24 agosto 2024