

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
8.30 GAG	8.20 TOTAL BODY	8.20 FITWALKING POWER	8.20 FUNCTIONAL TRAINING	8.20 FITWALKING
9.20 GINNASTICA DI MOBILITA'		9.20 FIT 50+	9.20 PILATES	9.20 GINNASTICA POSTURALE
		12.30 *ginnastica ipopressiva		
12.40 FUNCT. TRAINING	13.00 PILATES	13.15 FUNCTIONAL TRAINING	12.50 FITWALKING POWER	13.00 PILATES
		16.20 - 17.20 *HIP HOP ragazzi		16.20 - 17.20 *HIP HOP ragazzi
		17.20 - 18.10 *HIP HOP ragazzi		17.20 - 18.10 *HIP HOP ragazzi
			17.40 POSTURAL PILATES	
18.10 FUNCTIONAL PILATES	18.30 FITWALKING POWER	19.00 FUNCTIONAL TRAINING	18.30 TOTAL BODY	18.45 FUNCTIONAL PUMP
19.00 ATHLETIC GAG	19.20 POSTURAL PILATES	19.50 FITWALKING POWER	19.20 PILATES	19.35 FITWALKING POWER
20.00 RATNA YOGA	20.10 TOTAL BODY		20.10 GINNASTICA POSTURALE	
	21.05 PILATES IN VOLO		21.00 HATHA YOGA	

- GINNASTICA DOLCE
- PILATES
- TONIFICAZIONE E CARDIO
- BAMBINI
- CORSI ESCLUSI DALL'OPEN

GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI. I CORSI VERRANNO ATTIVATI CON UN NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

