



ORARIO LEZIONI GENNAIO 2024

CELL 348.4627654 TEL. 0858123470

ORA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9:00	AEROTONE	POSTURAL PILATES		POSTURAL PILATES	BODY TONIC WALK	
9:30			PUMP			CROSS TRAINING
10:00	ESTETICA	POSTURAL PILATES BASE		POSTURAL PILATES BASE	ESTETICA	INDOOR CYCLING
11:30						DIFESA PERSONALE
13:30		PUMP	INDOOR CYCLING	FIT BOXE	POWER YOGA	
16:00	GINNASTICA DOLCE ----- CALISTHENICS			GINNASTICA DOLCE	STRETCHING ----- CALISTHENICS	
17:00	ESTETICA ----- STEP	GAG	ESTETICA	GAG	PUMP	
18:00	BODY TONIC WALK BASE	PUMP ----- POSTURAL PILATES	CIRCUIT BODY TONIC WALK	FIT BOXE ----- POSTURAL PILATES	POWER YOGA	
19:00	BODY TONIC WALK ----- INDOOR CYCLING	POSTURAL PILATES ----- CROSS TRAINING	POWER GAG ----- INDOOR CYCLING	POSTURAL PILATES ----- CROSS - TRAINING	PUMP	
20:00	FUNCTIONAL TRAINING ----- INDOOR CYCLING	PUMP	POSTURAL PILATES	FUNCTIONAL TRAINING ----- INDOOR CYCLING		

LE LEZIONI SI ATTIVANO CON UN MINIMO DI 4 PARTECIPANTI

E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE / È OBBLIGATORIO DISDIRE LA PRENOTAZIONE SE SI È IMPOSSIBILITATI A PARTECIPARE

VERDE AREA OLISTICA / ROSSO ALTA INTENSITA' / NERO TONIFICAZIONE

CORSI NON IN ABBONAMENTO