

Orario attività

TONIFICAZIONE	COREOGRAFICI	OLISTICI	FUNZIONALE/H.I.I.T.	SPINNING
PISCINA	TREK/MILL/WALKING	COMBAT	30' TONIFICAZIONE	

74 Attività	Lunedì 18 ATTIVITÀ	Martedì 9 ATTIVITÀ	Mercoledì 18 ATTIVITÀ	Giovedì 9 ATTIVITÀ	Venerdì 18 ATTIVITÀ
08:10		SPINNING (Sabrina)		SPINNING (Sabrina)	
09:00	TOTAL BODY (Paola)	PILATES (Dessy)	TOTAL BODY (Paola)	PILATES (Dessy)	TOTAL BODY (Dessy)
10:00	POSTURALE 30' (Alessandra)		POSTURALE 30' (Alessandra)		POSTURALE 30' (Alessandra)
	FUNCTIONAL 30' (Paola)		FUNCTIONAL 30' (Paola)		FUNCTIONAL 30' (Dessy)
10:30	CORPO LIBERO (Alessandra)		CORPO LIBERO (Alessandra)		CORPO LIBERO (Alessandra)
12:00					
13:00	PILATES (Dessy)		VINYASA YOGA (Dessy)		VINYASA YOGA (Dessy)
	TOTAL BODY (Paola)		STEP TONE (Paola)		TOTAL BODY (Paola)
13:30	SPINNING (Sabrina)	PILATES (Alessandra)	SPINNING (Sabrina)	PILATES (Alessandra)	SPINNING (Sabrina)
	FUNCTIONAL 30' (Valentina L.)	SPINNING (Simone)	FUNCTIONAL 30' (Valentina L.)	SPINNING (Simone)	FUNCTIONAL 30' (Valentina L.)
14:00					
16:30	PILATES (Alessandra)		PILATES (Alessandra)		PILATES (Alessandra)
17:00	CORE 30' (Ylenia)		BODYWEIGHT (Dessy)		CORE 30' (Ylenia)
17:30	STEP COREOGRAFICO (Ylenia)				STEP COREOGRAFICO (Ylenia)
18:00	POSTURALE 30' (Alessandra)	VINYASA YOGA (Dessy)	POSTURALE 30' (Alessandra)	VINYASA YOGA (Dessy)	POSTURALE 30' (Alessandra)
		TOTAL BODY (Valentina T.)	GAG FIT (Dessy)	TOTAL BODY (Valentina T.)	
		SPINNING (Sabrina)		SPINNING (Sabrina)	
18:30	SPINNING (Simone)		SPINNING (Simone)		SPINNING (Simone)
	CORE 30' (Antonio)		CORE 30' (Antonio)		CORE 30' (Antonio)
19:00	FUNZIONALE (Antonio)	CARDIOTONE (Valentina T.)	FUNZIONALE (Antonio)	CARDIOTONE (Valentina T.)	FUNZIONALE (Antonio)
	PILATES (Dessy)		PILATES (Dessy)		PILATES (Dessy)
		SPINNING (Sabrina)		SPINNING (Sabrina)	
19:30	SPINNING (Simone)		SPINNING (Simone)		SPINNING (Simone)

1) L'orario è soggetto a cambiamenti per motivi organizzativi e in base alla disponibilità degli insegnanti.
 2) Si ricorda che per fare le attività è richiesto il CERTIFICATO MEDICO con la dicitura "può fare attività fisica non agonistica".
 3) Prenotazione alle attività obbligatoria.

SABATO: ore 9 TOTAL BODY EVENT; ore 10 OLISTIC EVENT