

# SALA 2

ORARIO 2019 - 2020

Le lezioni di Pilates, Ginnastica vertebrale e TRX sono su prenotazione.  
L'orario dei corsi potrà subire variazioni durante l'anno.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	<b>8.15</b> Ginnastica vertebrale <b>60'</b> Canepa		<b>8.15</b> Ginnastica vertebrale <b>60'</b> Canepa	<b>8.15</b> Ginnastica vertebrale <b>45'</b> Jacopo	
<b>9.00</b> Posturale <b>45'</b> Valentina	<b>9.15</b> Ginnastica vertebrale <b>45'</b> Canepa	<b>9.00</b> Posturale <b>45'</b> Valentina	<b>9.15</b> Ginnastica vertebrale <b>45'</b> Canepa	<b>9.15</b> TRX <b>45'</b> Giulio	<b>9.00</b> Pilates <b>45'</b> Nilca
<b>10.00</b> TRX <b>45'</b> Andrea	<b>10.15</b> Pilates <b>45'</b> Irene M	<b>9.45</b> LesMills BodyAttack <b>45'</b> Gil	<b>10.15</b> Pilates <b>45'</b> Irene M	<b>10.15</b> Pilates <b>45'</b> Irene C	<b>10.00</b> Posturale <b>45'</b> Valentina
	<b>11.00</b> Cardio Tono <b>45'</b> Irene M		<b>11.00</b> Cardio Tono <b>45'</b> Irene M		
<b>13.00</b> Pilates <b>45'</b> Irene C	<b>13.15</b> TRX <b>45'</b> Giulio		<b>13.15</b> LesMills Grit <b>30'</b> Giulio		
	<b>17.00</b> Pilates <b>45'</b>		<b>17.00</b> Pilates <b>45'</b>		
<b>18.15</b> LesMills BodyAttack <b>30'</b> Michela	<b>18.00</b> Tabata <b>30'</b> Ferdì	<b>18.15</b> ABS Training <b>45'</b> Antonella	<b>18.00</b> Functional Training <b>45'</b> Maria	<b>18.00</b> Reejam <b>45'</b> Cindy	
	<b>18.30</b> Aerobic Revolution <b>45'</b> Ferdì	<b>19.00</b> Pilates <b>45'</b> Nilca	<b>18.45</b> Circuit Training <b>45'</b> Maria		
<b>19.00</b> Pilates <b>45'</b> Nilca	<b>19.15</b> Functional Training <b>45'</b> Ferdì	<b>19.45</b> LesMills Grit <b>30'</b> Federico	<b>19.30</b> LesMills Grit <b>30'</b> Federico		
	<b>20.15</b> TRX <b>45'</b> Giulio		<b>20.15</b> TRX <b>45'</b> Giulio		