

SALA 2

ORARIO 2020 - 2021

Tutte le lezioni sono su prenotazione.
L'orario dei corsi potrà subire variazioni durante l'anno.
* Corsi a pagamento

LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
			8.15	Ginnastica vertebrale	45'				8.15	Ginnastica vertebrale	45'	8.15	Stretching	45'			
9.00	Posturale	45'	9.15	Ginnastica vertebrale	45'	9.00	Posturale	45'	9.15	Ginnastica vertebrale	45'	9.15	TRX	45'	9.00	Pilates	45'
10.15	TRX	45'	10.15	Pilates	45'	9.45	LesMills BodyAttack	45'	10.15	Pilates	45'	10.15	Pilates	45'	10.00	Posturale	45'
			11.00	Cardio Tono	45'				11.00	Cardio Tono	45'						
13.00	Stretching	45'	13.15	TRX	45'				13.15	Funzionale	45'						
16.30	Karate*					16.30	Karate*		16.30	Rugby Tots*							
												16.30	Rugby Tots*				
18.00	Pilates	45'	18.00	Tabata	30'	18.30	ABS Training	45'	18.00	LesMills CxWorx	30'						
			18.30	Functional Training	45'	19.15	Pilates	45'	18.30	TRX	45'						
19.00	Pilates	45'	19.15	Zumba	45'	20.00	Piloxing	45'	19.15	Zumba	45'	19.00	TRX	45'			
			20.15	TRX	45'				20.15	TRX	45'						