

CORSI OPEN SU PRENOTAZIONE

	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
	SALA FITNESS	SALA EQUILIBRIO	SALA FITNESS	SALA EQUILIBRIO	SALA FITNESS	SALA EQUILIBRIO	SALA FITNESS	SALA EQUILIBRIO	SALA FITNESS	SALA EQUILIBRIO	SALA FITNESS	SALA EQUILIBRIO
7:00	ALL. FUNZIONALE FABIO								ALL. FUNZIONALE FULVIO			
9:00	GAS ANDREA		PILATES BARBARA		STRETCH FLEX MARY	GAG ANDREA			YOGA ANTONELLA			
9:30												
10:45												POSTURAL FIT MARY
11:00											ALL. FUNZIONALE ANDREA	
12:00												
13:00	TOTAL BODY ISABELLA		POSTURAL FIT BARBARA	ALL. FUNZIONALE ISABELLA			GAG PILATES BARBARA	ALL. FUNZIONALE FABIO				
14:00												
15:00												
16:00												
17:00							YOGA MICHELA B.					
17:30	ZUMBA BARBARA B.						ALL. FUNZIONALE FABIO	GAG ALESSANDRA				
18:00			ALL. FUNZIONALE VITO									
18:15		GAG PILATES MONICA										
18:30	GAG ANDREA				CARDIO DANCE VALENTINA M.	GAG ANDREA		WORKOUT EXTREME ANDREA				
19:00			PILATES VITO									
19:30					FLEXIBILITY VALE M.							
20:00			ALL. FUNZIONALE FULVIO									
20:30	ALL. FUNZIONALE FULVIO				ALL. FUNZIONALE FULVIO		ALL. FUNZIONALE FABIO					
21:30	LIBERO dalle 21.30	LIBERO dalle 21.00	LIBERO dalle 22.00	LIBERO dalle 22.00	LIBERO dalle 21.30	LIBERO dalle 22.00	LIBERO dalle 21.30	LIBERO dalle 22.00	LIBERO dalle 22.00	LIBERO dalle 20.30		

attività cardio-vascolare

attività funzionale

attività di tonificazione

attività corpo e mente