

CORSI GIUGNO-LUGLIO 2017

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO
SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA
8.30 - 9.20 PILATES						8.30 - 9.20 FUNCTIONAL PILATES				
	9.30-10.20 PILATES BARRE	9.10-10.00 TBF			9.50 - 10.30 SUSPENSION TRAINING			9.00 - 9.50 GAG		
		10.10 - 11.00 POSTURAL PILATES	10.30 - 11.20 PILATES* PICCOLI GRUPPI (solo giugno)		10.35 - 11.35 HATHA YOGA		10.30 - 11.20 PILATES* PICCOLI GRUPPI (solo giugno)	10.10 - 11.00 POSTURAL TRAINING		10.15 - 10.55 WALK
12.40 - 13.30 POWER PUMP®		13.00 - 13.50 PILATES				13.00 - 13.50 PILATES		12.40 - 13.30 FUNCTIONAL PUMP®		
										15.00 - 16.30 MMA* Mixed Martial Art
	16.30 - 17.20 PILATES MAMME & BAMBINI									
17.40 - 18.30 POSTURAL PILATES				17.55 - 18.25 ABS	17.35 - 18.25 PILATES	17.30-18.30 FITNESS IN VOLO		17.30 - 19.00 MMA* Mixed Martial Art	17.30-18.10 SUSPENSION TRAINING	
18.30 - 19.20 PILATES	18.00 - 18.50 PILATES IN GRAVIDANZA*	18.30 - 19.20 FUNCTIONAL TRAINING		18.30 - 19.20 FUNCTIONAL PUMP®	18.30 - 19.10 WALK	18.30 -19.10 SELF MYOFASCIAL RELEASE	18.00-18.50 FUNCTIONAL PILATES			
19.20 - 20.10 ZUMBA® TONING	19.00 - 20.00 HATHA YOGA	19.20 - 20.10 ONEKOR NRG	19.30-20.20 PILATES	19.20 - 20.15 FUNCTIONAL STRENGTH CLASS	19.10 - 19.50 WALK	19.25 - 20.15 TOTAL BODY	19.25 -20.05 SUSPENSION TRAINING	19.00 - 19.50 ZUMBA® FITNESS ESTERNO		
20.15 - 21.05 POWER PUMP®	20.05 - 20.55 PILATES BARRE	20.30-21.30 YOGA IN VOLO	20.30-22.00 MMA* Mixed Martial Art	20.20 - 21.20 HATHA YOGA	20.00-20.50 POWER CROSS*	20.20 - 21.00 SPINNING	20.10-21.00 POSTURAL TRAINING			
21.10 - 22.00 POSTURAL TRAINING	21.00 - 22.00 DANZA DEL VENTRE*	20.30 - 21.20 ZUMBA® FITNESS TOMBOLO								

CONTRASSEGNALE CON ASTERISCO* LE ATTIVITA' FUORI DALL'OPEN

GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI