

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA
8.30 <u>PILATES</u>		8.30 TOTAL BODY				8.30 PILATES		8.30 FITWALKING			
9.20 PILATES SEDIA		9.20 POSTURAL TRAINING				9.20 TOTAL BODY		9.20 POSTURAL TRAINING			
			10.30 *PILATES PICCOLI GRUPPI				10.30 *PILATES PICCOLI GRUPPI			9.40 FITWALKING POWER	
		13.00 PILATES				13.00 PILATES		12.45 <u>CROSS CARDIO</u>			
			16.30 <i>HIP HOP con Sweet Devils</i>				16.30 <i>HIP HOP con Sweet Devils</i>				
17.40 POSTURAL PILATES				17.45 JOINT MOBILITY	18.05 OUTDOOR CRC	17.40 STEP & TONE					
18.30 PILATES		18.20 <u>FUNCTIONAL TRAINING</u>		18.30 DANCE & FITNESS	18.30 FITWALKING	18.30 FUNCTIONAL PILATES	18.45 CROSS CARDIO	18.00 FITWALKING POWER	18.00 *GINNASTICA IPOPRESSIVA		
19.20 FUNCTIONAL TRAINING	19.20 HATHA YOGA	19.15 STEP & TONE	19.00 FITWALKING	19.20 <u>PILATES</u>	19.15 FITWALKING	19.20 TOTAL BODY	19.35 SUSPENSION TRAINING	18.50 TOTAL BODY	18.50 <u>PILATES</u>		
20.10 POWER PUMP	20.15 PILATES SEDIA	20.10 INDOOR CYCLING	19.50 SUSPENSION TRAINING	20.15 YOGA IN VOLO		20.15 INDOOR CYCLING	20.20 POSTURAL MIOFASCIALE	19.35 PILATES IN VOLO			
21.10 POSTURAL TRAINING			20.40 POSTURAL PILATES								

- GINNASTICA DOLCE
- PILATES
- FITNESS IN SOSPENSIONE
- TONIFICAZIONE
- CARDIO
- BAMBINI
- CORSI ESCLUSI DALL'OPEN



*CON ASTERISCO LE ATTIVITA' ESCLUSE DALL'OPEN | SOTTOLINEATE ATTIVITA' ON-LINE
 DA SETTEMBRE 2022 - GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI. I CORSI VERRANNO ATTIVATI CON UN NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI