

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	SALA ARIA
8.30 <u>PILATES</u>		8.30 TOTAL BODY			8.30 RATNA YOGA	8.30 <u>PILATES</u>		8.30 FITWALKING			
9.20 PILATES SEDIA		9.20 GINNASTICA POSTURALE				9.20 TOTAL BODY		9.20 GINNASTICA POSTURALE		9.40 WALK-BIKE FUSION	
			10.30 *pilates piccoli gruppi				10.30 *pilates piccoli gruppi				
		13.00 PILATES		13.00 PILATES		13.00 PILATES		12.45 <u>CROSS CARDIO</u>			
			16.30 *HIP HOP ragazzi				16.30 *HIP HOP ragazzi				
17.40 PILATES POSTURALE	17.30 HATHA YOGA		17.30 *HIP HOP ragazzi	17.45 JOINT MOBILITY	18.05 OUTDOOR CRC	17.40 STEP & TONE	17.30 *HIP HOP ragazzi		17.40 PILATES		
18.30 PILATES	18.30 HATHA YOGA	18.20 <u>FUNCTIONAL TRAINING</u>		18.30 DANCE & FITNESS	18.30 FITWALKING	18.30 FUNCTIONAL PILATES	18.45 EASY TONE	18.00 FITWALKING POWER			
19.20 FUNCTIONAL TRAINING	19.25 PILATES SEDIA	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	18.40 <u>PILATES</u>		
20.10 POWER PUMP	20.15 GINNASTICA POSTURALE	20.10 INDOOR CYCLING	19.50 SUSPENSION TRAINING	20.15 YOGA IN VOLO	20.00 RATNA YOGA	20.15 INDOOR CYCLING	20.20 POSTURAL MIOFASCIALE	19.35 PILATES IN VOLO			
			20.40 PILATES POSTURALE								

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

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA



PALESTRA & WELLNESSPORT

 *CON ASTERISCO LE ATTIVITA' ESCLUSE DALL'OPEN | SOTTOLINEATE ATTIVITA' ON-LINE

DA SETTEMBRE 2023 - GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI. I CORSI VERRANNO ATTIVATI CON UN NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI