

Cittadella - Le Torri

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
7.40 - 8.25 PILATES										
8.30 - 9.15 <u>PILATES</u>		8.30 - 9.15 TOTAL BODY		8.30 - 9.30 RATNA YOGA		8.30 - 9.15 PILATES		8.30 - 9.15 PILATES		
9.20 - 10.05 PILATES CON LA SEDIA		9.20 - 10.05 GINNASTICA POSTURALE	9.20 - 10.05 GINNASTICA POSTURALE	9.35 - 10.20 GINNASTICA POSTURALE		9.20 - 10.05 TOTAL BODY		9.20 - 10.05 GINNASTICA POSTURALE		9.40 - 10.40 TOTAL BODY
		10.30 - 11.20 *PILATES PICCOLI GRUPPI				10.30 - 11.20 *PILATES PICCOLI GRUPPI				
		13.00 - 13.45 PILATES		13.00 - 13.45 PILATES		13.00 - 13.45 PILATES		12.45 - 13.30 FUNCTIONAL TRAINING		
			16.20 - 17.20 *HIP HOP ragazzi				16.20 - 17.20 *HIP HOP ragazzi			
17.40 - 18.25 POSTURAL PILATES	17.30 - 18.20 HATHA YOGA	17.40 - 18.25 PILATES	17.20 - 18.10 *HIP HOP ragazzi	17.45 - 18.25 MOBILITA'		17.40 - 18.25 EASY TONE	17.20 - 18.10 *HIP HOP ragazzi			
18.30 - 19.15 PILATES	18.30 - 19.20 HATHA YOGA	18.30 - 19.15 FUNCTIONAL TRAINING	18.10 - 18.55 *HIP HOP ragazzi	18.30 - 19.15 DANCE & FITNESS	18.30 - 19.10 FITWALKING	18.30 - 19.15 ATHLETIC GAG	18.10 - 18.55 *HIP HOP ragazzi	18.00 - 18.40 FITWALKING POWER	18.00 - 18.45 <u>PILATES</u>	
19.20 - 20.05 FUNCTIONAL TRAINING	19.25 - 20.10 PILATES CON LA SEDIA	19.20 - 20.05 STEP & TONE	19.00 - 19.40 FITWALKING	19.20 - 20.05 <u>PILATES</u>	19.15 - 19.55 FITWALKING	19.20 - 20.05 TOTAL BODY	19.00 - 19.45 POSTURAL MIOFASCIALE	18.50 - 19.35 TOTAL BODY	18.50 - 19.35 FUNCTIONAL PILATES	
20.10 - 20.55 POWER PUMP	20.15 - 21.00 GINNASTICA POSTURALE	20.15 - 20.55 INDOOR CYCLING	19.50 - 20.30 GAG	20.15 - 21.05 YOGA IN VOLO	20.00 - 21.00 RATNA YOGA	20.15 - 20.55 INDOOR CYCLING	19.50 - 20.30 SUSPENSION TRAINING	19.45 - 20.30 PILATES IN VOLO		
			20.40 - 21.25 POSTURAL PILATES				20.40 - 21.25 POSTURAL MIOFASCIALE			

- GINNASTICA DOLCE
- PILATES
- CARDIO
- BAMBINI
- CORSI ESCLUSI DALL'OPEN