



Programmazione corsi Stagione 2021-2022

SALA PESI /CARDIOFITNESS/ GINNASTICA POSTURALE /WOOD TOWERS/ CALISTHENICS

Dal Lunedì al Venerdì	Dalle h. 9.00 alle h. 22.30
Sabato	Dalle h.10.00 alle h.12.30 e dalle h.15.30 alle h.19.00

GINNASTICA DOLCE

Lunedì – Mercoledì -Venerdì	h.10.30
-----------------------------	---------

FIT BOXE

Lunedì - Giovedì	h.13.30	
Martedì - Giovedì	h.20.15	h. 21.30

PILATES

Lunedì - Venerdì	h. 9.30	h.19.00	h.20.15		
Martedì - Giovedì	h. 9.30	h.10.30	h.18.00	h.19.00	h. 20.15

FLEX YOGA

Mercoledì (lezione integrativa)	h.9,30	h.13,15	h. 19,00
----------------------------------	--------	---------	----------

CROSS GRAVITY TRAINING

Lunedì - Venerdì	h. 9.30	h.10.30	h. 11.30	h. 17.00	h. 18.00	h. 19.00	h. 20.15	h. 21.30
Lunedì - Giovedì	h.13.00							
Martedì - Giovedì	h. 9.30	h.10.30	h.17.45	h. 19.00	h. 20.15	h. 21.30		
Martedì - Venerdì	h.13.00							

TORSION WORKOUT

Lunedì - Venerdì	h. 20.15	h. 21.30	
Martedì -Giovedì	h.10.30	h.19.00	
Mercoledì (lezione integrativa)	h.13.30	h. 17.45	h. 20.15

BODY POWER

Lunedì - Mercoledì - Venerdì	h. 9.15	h. 18.00
Martedì - Giovedì	h. 18.00	