

ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.10	GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE	
10.00	GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE		GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE	
17.00						
17.50		ACQUA GYM		ACQUA GYM		

Le lezioni dei corsi sono da 50 minuti.



**Orario dei Corsi
dall'11 settembre
al 30 giugno 2024**

ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08.30			DANZA* JAZZ FLOOR ³			
09.15	YOGA* del risveglio ¹			YOGA* del risveglio ¹		
10.10		GINNASTICA DOLCE			GINNASTICA DOLCE	
12.30				DANZA* JAZZ FLOOR ³		
13.00		PILATES	BODY FLYING	PILATES		
13.45				DANZA* CLASSICA ⁴		
18.00	POSTURAL EVOLUTION		POSTURAL EVOLUTION			
18.30				DANZA* CLASSICA ⁴		
19.00	INTERVAL TRAINING		INTERVAL TRAINING			
19.10					PILATES BODY FLYING	
19.30		BODY FLYING		BODY FLYING		
19.30		HATHA YOGA* ²				
20.00	PILATES		PILATES			

* YOGA E DANZA SONO GESTITI DA MAESTRI ESTERNI.

¹ YOGA DEL RISVEGLIO LUNEDÌ e GIOVEDÌ 9.15/10.30.

(presentazione del corso Lunedì 25 e Giovedì 28 settembre).

² HATHA YOGA MARTEDÌ 19.30/21.30.

Su prenotazione | Maurizio 3929909719 | Mail: yogatam@yahoo.com

³ DANZA JAZZ FLOOR MERCOLEDÌ 8.30/9.30 e GIOVEDÌ 12.30/13.30.

⁴ DANZA CLASSICA NO under 40 GIOVEDÌ 13.45/14.45 e 18.30/19.30.

Su prenotazione | Nicoletta 3473250590.

ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.00						
13.00	FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING	
17.00						
18.30	ALLENAMENTO FUNZIONALE		ALLENAMENTO FUNZIONALE			
19.25	ALLENAMENTO FUNZIONALE		ALLENAMENTO FUNZIONALE			
20.20	ALLENAMENTO FUNZIONALE		ALLENAMENTO FUNZIONALE			

Le lezioni dei corsi sono da 50 minuti.