

CORSI MUSICALI Stagione 2021/2022

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.00 - 10.00		SOFT TONE UP	POWER YOGA	GINNASTICA DOLCE	POWER YOGA	
09.30 - 10.15	TOTAL BODY					
10.15 - 11.15		GINNASTICA POSTURALE	POWER YOGA		GINNASTICA POSTURALE	
10.30 - 11.15	PILATES					
10.30 - 11.30						JOLLY CLASS
10.45 - 11.30						
13.00 - 14.00	PILATES	TOTAL BODY	PUMP	PILATES	TONE UP	
14.00 - 18.00						
18.00 - 18.45	TONE UP			GAG		
18.15 - 19.00		FUSION TOTAL BODY	TABATA		TABATA	
18.30 - 19.15						
19.00 - 19.45	GAG					
19.00 - 20.00				PILATES MOBILITY		
19.15 - 20.00		PILATES				
19.15 - 20.15			POWER YOGA			
19.30 - 20.30					POWER YOGA	
20.00 - 20.45		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		

SPINNING Stagione 2021/2022

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.00 - 11.00				SPINNING		
11.00 - 12.00						SPINNING
12.00 - 13.00						
13.00 - 14.00		SPINNING			SPINNING	
14.00 - 19.00						
19.00 - 20.00		SPINNING	SPINNING			
19.30 - 20.30	SPINNING			SPINNING	SPINNING	
20.00 - 21.00						
20.15 - 21.15			SPINNING			

NOVITÀ

Principiante

Intermedio

Avanzato

• **Obbligatorio certificato medico non agonistico**

• I corsi e gli orari potrebbero subire delle variazioni

• Per le lezioni è obbligatoria la prenotazione ed è gradita la disdetta entro 2 ore dalla lezione

Nutrizionista e medico in sede.