

## CORSI MUSICALI Stagione 2022-2023

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.00 - 10.00		SOFT TONE UP	POWER YOGA	GINNASTICA DOLCE	POWER YOGA	
09.30 - 10.30	TOTAL BODY					
10.00 - 11.00		GINNASTICA POSTURALE	YOGA FLEXIBILITY (NEW)	GINNASTICA POSTURALE	GINNASTICA POSTURALE	
10.30 - 11.30	PILATES					SPECIAL CLASS
13.00 - 14.00	PILATES	4xTONE (NEW)	PUMP & ATHLETIC TRAINING	PILATES FUSION (NEW)	TRX CIRCUIT	
17.00 - 18.00		TOTAL CONDITIONING				
18.00 - 19.00	TONE UP	FUSION TOTAL BODY	TABATA CORE (NEW)	GAG		
18.15 - 19.15					POWER TABATA	
19.00 - 20.00	TOTAL GAG (NEW)	OLYSTHYCA (NEW)	POWER YOGA	PILATES MOBILITY		
19.30 - 20.30					YOGA FLOW (NEW)	
20.00 - 21.00	CROSS TRAINING (NEW)	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		

## SPINNING Stagione 2022-2023

	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		
20.00 - 21.00						
20.15 - 21.15			SPINNING			

### Legenda lezioni della settimana

- Attività cardio, condizionamento aerobico, tonificazione / fitness coreografico
- Discipline dello yoga e tecniche meditative / rilassamento mentale-emozionale
- Tecniche per forza-resistenza-alta intensità / mobilità
- Attività olistiche, postura, stretching / pilates

**Obbligatorio certificato medico non agonistico** - I corsi e gli orari potrebbero subire delle variazioni - Per le lezioni di spinning e trx è obbligatoria la prenotazione ed è gradita la disdetta entro 2 ore dalla lezione - **Nutrizionista e medico in sede**