

## CORSI MUSICALI Stagione 2024-2025

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.00 - 10.00	TOTAL BODY	DW PRO BODY CONCEPT	YOGA MIND	GINNASTICA DOLCE	YOGA MIND	
10.00 - 11.00	BASIC PILATES	POSTURALIA	YOGA FLEXIBILITY	POSTURALIA	GINNASTICA POSTURALE	
10.30 - 11.30						JOLLY CLASS
13.00 - 14.00	PILATES TOOLS	4xTONE	DW PRO ATHLETIC TRAINING	FUSION PILATES	TRX CIRCUIT	
17.00 - 18.00		AERODANCE & FLEXIBILITY	MOBILITÀ & MIOFASCIALE	FLEXI & MOBILITY		
17.30 - 18.30						
18.00 - 19.00	TONE UP	DW PRO SPORT & DANCE CONDITIONING	METABOLIC H.I.I.T.	GAG		
18.15 - 19.15					MUSCULAR H.I.I.T.	
18.30 - 19.30						
19.00 - 20.00	PILATES	DW PRO OLYSTHYCA	YOGA FLOW	CIRCUIT FITNESS		
19.30 - 20.30					YOGA FLOW	
20.00 - 21.00	CROSS TRAINING			CROSS TRAINING		

## INDOOR CYCLING Stagione 2024-2025

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.00 - 11.00				INDOOR CYCLING		
11.00 - 12.00						INDOOR CYCLING
13.00 - 14.00		INDOOR CYCLING			INDOOR CYCLING	
14.00 - 18.30						
18.30 - 19.30					INDOOR CYCLING	
19.00 - 20.00			INDOOR CYCLING			
19.30 - 20.30	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING		INDOOR CYCLING		

### 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
- NOVITÀ**

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