

PERCORSO GINNASTICHE

CORSI MATTINO

POSTURAL PILATES dal 02/10

con Alessandra
lunedì e giovedì 9:00 - 10:00

AEROTONIC dal 03/10

con Alessandra
martedì e venerdì 9:00 - 10:00

FITNESS TRAINING dal 17/09

con Paola
mercoledì e venerdì 9:00-10:00

POSTURAL PILATES soft dal 02/10

con Alessandra
lunedì e giovedì 10:00 - 11:00

POSTURAL PILATES dal 03/10

con Alessandra
martedì e venerdì 10:00 - 11:00

TOTAL BODY dal 15/09

con Chiara
lunedì e mercoledì 9:15 - 10:15

PILATES / STRETCHING dal 15/09

con Chiara
lunedì e mercoledì 10:15 - 11:15

CORSI di POSTURALE

con chinesologa - massofisioterapista

Patrizia Aquino

dal 02/10 martedì e giovedì

8:00 - 9:00 9.10 - 10:10

10:10 - 11:10 11:10 - 12:10

Matteo Sartori

dal 08/10 mercoledì e venerdì

10:10-11:10 11.10-12:10

Riservato ai Soci

PERCORSO GINNASTICHE

CORSI PAUSA PRANZO

CARDIOTONE dal 02/09

con Chiara
martedì e giovedì 13:15 - 14:15

SPINNING dal 16/09

con Monica
martedì - venerdì 13:00 - 14:00

CORSI POMERIGGIO e SERA

PILATES dal 02/09

con Chiara
martedì e giovedì 15:00 - 16:00

TOTAL BODY

con Chiara

dal 01/09 lunedì e mercoledì

18:00 - 19:00

dal 02/09 martedì e giovedì

18:00 - 19:00

dal 02/10 lunedì e giovedì

17:00 - 18:00

TOTAL BODY CONDITIONING dal 01/09

con Sonia

lunedì e mercoledì 19:00-20:00

AEROBOXE TONIC dal 01/10

lunedì e mercoledì 20:00-21:00

PILATES FLEX

con Stefania

dal 01/09

lunedì 17:40-18:35/giovedì 18:00-19:00

dal 02/09

martedì e giovedì 19:00-20:00

SPINNING dal 03/09

con Marina

mercoledì e venerdì 18:00 - 18:50

Riservato ai Soci

PERCORSO GINNASTICHE

FUNZIONALE

con Michele

dal 01/09

lunedì e giovedì 19:00 - 20:00

dal 03/09

mercoledì e venerdì 19:00 - 20:00

IN FORMA...BALLANDO dal 15/09

con Alice

lunedì e mercoledì 20:00- 21:00

CORSI YOGA

ASHTANGA YOGA dal 15/09

con Giulia M.

Lunedì e mercoledì 7:00 - 8.00

YOGA PAUSA PRANZO dal 15/09

con Elisa

lunedì e mercoledì 13:00-14:15

YOGA INTEGRALE dal 09/09

con Chiara C.

martedì e venerdì 17:30 - 18:40

YOGA MIOFASCIALE dal 09/09

con Chiara C.

martedì e venerdì 18:45 - 19:55

ALTRE ATTIVITA'

SALSA & BACHATA dal 09/09

con Vanessa

martedì e giovedì 20:00 - 22:00

CAPOEIRA dal 02/09

con Mestre Aranha

martedì e venerdì 20:00 - 22:00

Riservato ai Soci