

PERCORSO GINNASTICHE

CORSI MATTINO

POSTURAL PILATES dal 01/10

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

AEROTONIC dal 02/10

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

FITNESS TRAINING dal 16/09

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

IN FORMA...BALLANDO dal 15/09

con Alice
martedì e giovedì 9:15 - 10:15

POSTURAL PILATES soft dal 01/10

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

POSTURAL PILATES dal 02/10

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

TOTAL BODY dal 16/09

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

PILATES / STRETCHING dal 16/09

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

POSTURALE

con Elisa
mercoledì e venerdì
dal 02/10 10:15 - 11:15
dal 16/09 11:15 - 12:15

Riservato ai Soci

PERCORSO GINNASTICHE

CORSI PAUSA PRANZO

CARDIOTONE dal 01/09

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

PILATES BREAK dal 14/09

con Elisa
lunedì e mercoledì 13:00-14:00

CORSI POMERIGGIO e SERA

PILATES dal 01/09

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

FISIO PILATES dal 05/10

con Leandro
lunedì - mercoledì 15:50 - 16:50

TOTAL BODY

con Chiara
dal 02/09 lunedì e mercoledì 18:00 - 19:00
dal 01/09 martedì e giovedì 18:00 - 19:00
dal 01/10 lunedì e giovedì 17:00 - 18:00

TOTAL BODY CONDITIONING dal 02/09

con Sonia
lunedì e mercoledì 19:00-20:00

AEROBOXE TONIC dal 21/09

lunedì e mercoledì 20:00-21:00

PILATES FLEX

con Stefania
dal 14/09
lunedì 17:40-18:35/giovedì 18:00-19:00
dal 01/09
martedì e giovedì 19:00-20:00

IN FORMA...BALLANDO dal 02/09

con Alice
lunedì e mercoledì 20:00- 21:00

Riservato ai Soci

PERCORSO GINNASTICHE

FUNZIONALE

con Michele

dal 03/09 lunedì e giovedì 19:00 - 20:00
dal 16/09 mercoledì e venerdì 19:00 - 20:00

CORSI YOGA

ASHTANGA YOGA dal 14/09

con Giulia M.
Lunedì e mercoledì 7:00 - 8.00

YOGA INTEGRALE dal 01/09

con Chiara C.
martedì e venerdì 17:30 - 18:40

YOGA MIOFASCIALE dal 15/09

con Chiara C.
martedì e venerdì 18:45 - 19:55

CORSI SPINNING

SPINNING dal 15/09

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

SPINNING dal 02/09

con Marina
mercoledì e venerdì 18:00 - 19:00

ALTRE ATTIVITA'

CAPOEIRA dal 01/09

con Mestre Aranha
martedì e venerdì 20:00 - 22:00

NORDIC WALKING dal 15/09

con Cristina
martedì, giovedì e venerdì inizio 8:30/9:00

Riservato ai Soci