

ORARI CORSI DAL 30 SETTEMBRE 2024

LUNEDI	
09.30-10.30	Fitness medicale x osteoporosi e rinforzo muscolare (Isacco)
10.30-11.00	Circuito cardiovascolare (Isacco)
10.00-11.00	Cardio Barre(Francesca)
11.00-12.00	Danza Classica (Francesca)
13.15-14.00	Vinyasa Yoga
17.00-18.00	Ginnastica per il dimagrimento(Patti) IN DEFINIZIONE
18.00-18.45	Tone up (Alice)
18.45-19.30	HIIT Alta intensità (Alice)
19.30-20.30	Anusara yoga (Arianna)

MARTEDI	
10.00-11.00	Training circuit (Luca)
10.00-11.00	Yogalates (Sandra)
13.15-14.15	Step dance (Julian)
14.15-15.00	Danza classica tecniche base (Julian)
16.00-17.00	Gyrokinesis minigruppo (Francesca) IN DEFINIZIONE
18.15-19.15	Garuda pilates (Ambra)
19.15-20.00	HIIT (Michele)
20.15-21.15	Salsa principianti (Manuel)
21.15-22.15	Salsa avanzati (Manuel)

MERCOLEDI	
09.30-10.15	Ginnastica dolce e stretching (Isacco)
10.00-11.00	Pilates Matwork (Francesca)
13.15-14.15	Anusara Yoga (Arianna)
13.15-14.15	Functional Training (Luca)
17.30-18.00	Meditazione (Luca)
18.00-19.00	Qi cong (Luca)
19.00-20.00	Pilates Matwork (Francesca)
20.00-21.00	Pole dance (Jessica)
21.00-22.00	Flexibility (Jessica)

GIOVEDI'	
09.15-10.00	Fitness medicale x osteoporosi e rinforzo muscolare (Isacco)
10.00-10.45	Tonificazione (Isacco)
10.00-11.00	Yogalates (Sandra)
13.15-14.00	Total Body workout (Julian)
14.00-15.30	Danza Classica (Francesca)
17.00-18.00	Yoga IN GRAVIDANZA(Nunzia)
18.00-19.00	Anusara yoga (Arianna)
19.00-20.00	HIIT Alta intensità(Patti)
20.00-21.00	Danza africana (Moussa)

VENERDI	
10.00-10.45	Ginnastica dolce e stretching (Isacco)
10.05-11.05	Tonificazione (Julian)
11.15-12.15	Yoga mindfulness(Silva) IN DEFINIZIONE
13.15-14.00	Vinyasa yoga intermedio (Jenny)
16.00-17.00	Hatha yoga DAL 25/10
17.00-18.00	Ginnastica per la schiena IN DEFINIZIONE
18.00-18.45	Pilates Matwork (Francesca)
18.45-19.30	Cardiobarre/ We dance (Francesca)
20.00-22.00	Difesa personale

SABATO	
11.00-12.00	Training circuit (Patti)
DOMENICA	
10.30-11.30	Hatha yoga DAL 20/10

	Cardio
	Tonificazione

LEGENDA	
	Olistico
	Corsi in palestra

	Minigruppi fuori abbonamento corsi
--	------------------------------------