

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2
8:30 POSTURALE	8:30 FULL BODY basso impatto	8:30 POSTURALE		8:30 POSTURALE		8:30 POSTURALE	8:30 FULL BODY basso impatto	8:30 POSTURALE	
9:30 PILATES MOBILITY & STRETCH	9:30 GINNASTICA DOLCE	9:30 POSTURALE		9:30 FIT PILATES		9:30 PILATES MOBILITY & STRETCH	9:30 GINNASTICA DOLCE	9:30 POSTURALE	
10:30 CIRCUITO POSTURALE		10:30 GINNASTICA DOLCE	10:00 POSTURALE	10:30 CIRCUITO POSTURALE		10:30 CIRCUITO POSTURALE		10:30 GINNASTICA DOLCE	10:00 POSTURALE
12:50 PILATES		12:50 TOTAL BODY				12:50 TOTAL BODY		12:50 PILATES	
15:30 POSTURALE		15:30 FIT PILATES				15:30 POSTURALE		15:30 FIT PILATES	
16:30 POSTURALE	16:30 CROSS TEEN (dai 12 ai 17 anni)	16:30 POSTURALE		16:30 POSTURALE		16:30 CROSS TEEN (dai 12 ai 17 anni)		16:30 POSTURALE	
17:30 PILATES & TONE	17:30 PILATES MOBILITY & STRETCH	17:30 CIRCUITO POSTURALE	17:15 YOGA PER LA SCHIENA	17:30 CIRCUITO POSTURALE	17:00 FIT DANCE base	17:30 PILATES & TONE	17:30 PILATES	17:30 CIRCUITO POSTURALE	
18:30 FIT DANCE		18:30 POSTURALE	18:30 PILATES	18:30 CIRCUIT TRAINING	18:00 PILATES MOBILITY & STRETCH	18:30 PILATES & TONE	18:30 POSTURALE	18:30 POSTURALE	
19:30 STEP & TONE	19:00 POSTURALE	19:30 CIRCUITO POSTURALE	19:30 HATHA YOGA FLOW	19:30 FIT DANCE	19:00 POSTURALE	19:30 CIRCUITO POSTURALE	19:30 HATHA YOGA FLOW		
	20:00 POSTURALE	20:30 ALLENAMENTO FUNZIONALE			20:00 POSTURALE	20:30 ALLENAMENTO FUNZIONALE			

CORSI FUORI SEDE

GINNASTICA POSTURALE	
LUNEDÌ e MERCOLEDÌ ore 18:30	presso la palestra della SCUOLA ELEMENTARE di Venegazzù
PILATES	
LUNEDÌ e MERCOLEDÌ ore 19:30	presso la palestra della SCUOLA ELEMENTARE di Venegazzù
CIRCUIT TRAINING	
LUNEDÌ e GIOVEDÌ ore 19:00 ore 20:00	presso la palestra della SCUOLA ELEMENTARE di Caonada