

ORARI CORSI DAL 2 MAGGIO 2024

LUNEDI	
09.15-10.00	Kinesis e movimento (Isacco)
10.30-11.15	Circuito cardiovascolare (Isacco)
10.00-11.00	Cardio Barre(Francesca)
11.00-12.00	Danza Classica (Francesca)
13.15-14.00	Vinyasa Yoga
18.00-19.00	Gymball tone (Patty)
19.00-20.00	HIIT Alta intensità (Patti)
20.15-21.15	Salsa cubana AVANZATO(Manuel)

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)
17.00-18.00	Yoga antigravity max 5 persone(Nunzia)
18.30-19.30	Garuda pilates (Ambra)
19.30-20.15	Cardiotone (Michele)
20.20-21.20	Kravmaga (Mauro)

MERCOLEDI	
09.15-10.00	Kinesis medicale per osteoporosi (Isacco)
10.00-11.00	Pilates Matwork (Francesca)
13.15-14.15	Yogalates (Sandra)
13.15-14.15	Functional Training (Luca)
18.00-19.00	Qi cong (Luca)
19.00-20.00	Pilates Matwork (Francesca)
18.45-19.30	HIIT OUTDOOR (Patti)
20.00-21.00	Pole dance (Jessica)
21.00-22.00	Pole dance

GIOVEDI'	
09.15-10.00	Training circuit (Isacco)
10.00-10.45	Tonificazione (Alessia)
10.00-11.00	Yogalates (Sandra)
13.15-14.00	Total Body workout (Julian)
17.00-18.00	Yoga antigravity max 5 persone(Nunzia)
18.00-19.30	Vinyasa Yoga intermedio (Jenny)
19.30-20.30	Tabata (Patti)

VENERDI	
10.00-11.00	Circuito cardio corpo libero(Isacco)
10.00-11.00	Tonificazione (Julian)
13.15-14.00	Vinyasa yoga intermedio (Jenny)
17.00-18.00	Barre a terre/Danza classica (Francesca)
18.00-18.45	Pilates (Francesca)
18.45-19.30	Cardiobarre/ We dance (Francesca)
19.15-20.15	Fitness per il dimagrimento(Patti)

SABATO	
11.00-12.00	Training circuit

DOMENICA	
10.30-11.30	Hatha yoga

	Cardio
	Tonificazione

LEGENDA	
	Olistico
	Corsi in palestra

	Fuori abbonamento corsi
--	-------------------------