

CORSI OPEN

LUNEDÌ

8.00
FUNCTIONAL TRAINING

10.00
PILATES

11.00
GINNASTICA PER IL
BENESSERE

13.30
BODY BLAST

19.15
TOTAL BODY

8.00 - 21.30

MARTEDÌ

8.00
FLEX & MOBILITY

11.00
POSTURALE

13.30
YOGA REVOLUTION

19.15
PILATES YOGA
REVOLUTION

8.00 - 21.30

MERCOLEDÌ

8.00
FUNCTIONAL TRAINING

9.00
AEROBICA

10.00
GINNASTICA PER IL
BENESSERE

11.00
PILATES

13.30
POWER BODY SYSTEM

19.00
TOTAL BODY

8.00 - 21.30

GIOVEDÌ

8.00
FLEX & MOBILITY

11.00
POSTURALE

12.00
BALLI DI GRUPPO

13.30
PILATES REVOLUTION

19.15
PILATES YOGA
REVOLUTION

20.10
PREPUGILISTICA

8.00 - 21.30

VENERDÌ

8.00
FUNCTIONAL TRAINING

9.00
AEROBICA

10.00
PILATES

11.00
GINNASTICA PER IL
BENESSERE

13.30
FUNCTIONAL TRAINING

19.00
FAST TRAINING 45'

8.00 - 20.00

SABATO

10.30
PILATES

11.15
ALTRA
DISCIPLINA

10.00 - 13.00