

FITNESS - ORARI CORSI

LUNEDÌ

09.00 / 10.00
PILATES
MATWORK

10.00 / 11.00
PILATES
PRINCIPIANTI

17.00 / 18.00
PILATES
AVANZATO

18.00 / 19.00
PILATES
FITBALL E RING

19.15 / 20.15
CIRCUITO
CARDIO
BODY
SCULPTURE

MARTEDÌ

09.00 / 10.00
PILATES
POSTURALE
DOLCE

10.00 / 11.00
MUSICAL FIT

13.30 / 14.30
TOTAL BODY

15.00 / 15.30
GINNASTICA
DOLCE

15.30 / 16.00
PILATES
TRADIZIONALE

17.00 / 18.00
PILATES
LIVELLO UNICO

18.00 / 19.00
PILATES
STRETCHING
PRINCIPIANTI

MERCOLEDÌ

09.00 / 10.00
PILATES
AVANZATO

10.00 / 11.00
PILATES
PRINCIPIANTI

17.00 / 18.00
SCULPTURE
FIT
E RESISTENZA

18.00 / 19.00
FITNESS
FUNZIONALE
E SCULPTURE
STEP

19.15 / 20.15
PILATES
E RESISTENZA
LIVELLO UNICO

GIOVEDÌ

09.00 / 10.00
GINNASTICA
DOLCE

10.00 / 11.00
SCULPTURE
FIT

13.30 / 14.30
TB MUSICAL
STEP

15.00 / 15.30
FUNZIONALE
DOLCE
15.30 / 16.00
PILATES
ATREZZI

17.00 / 18.00
PILATES
STRETCHING

18.00 / 19.00
PILATES
CON BENDE
ELASTICHE
STICKS E
MATTONCINI

19.00 / 20.00
PILOGA
E STRETCHING

VENERDÌ

09.00 / 10.00
STRETCHING
E PILOGA
TERZO LIVELLO

10.00 / 11.00
STRETCHING
PILOGA
PRIMO LIVELLO

11.00 / 12.00
STRETCHING
POSTURALE
LIVELLO UNICO

17.00 / 18.00
UPPER BODY
GAG

18.00 / 19.30
BALLO
DI GRUPPO
PRINCIPIANTI

SABATO

10.00 / 11.00
PERCORSI
MASTER
DI PILATES
STICKS
CIRCUITO
FUNZIONALE
FITNESS
MUSICALE
FIT BOOTS

DANZA - ORARI CORSI

LUNEDÌ

17.00 / 17.45
PROPEDEUTICA
ALLA DANZA

17.00 / 18.30
AVVIAMENTO
ALLA DANZA
MODERNA
E CLASSICA
BABY

18.00 / 19.30
DANZA
CONTEMPORANEA
FUSION

MARTEDÌ

17.00 / 18.30
DANZA
CLASSICA 1

17.00 / 18.30
HIP HOP
REGGAETON

MERCOLEDÌ

17.00 / 17.45
PROPEDEUTICA
ALLA DANZA

17.00 / 18.30
AVVIAMENTO
ALLA DANZA
MODERNA
E CLASSICA
BABY

18.00 / 19.30
DANZA
CONTEMPORANEA
FUSION

GIOVEDÌ

17.00 / 18.30
DANZA
CLASSICA 1

17.00 / 18.30
HIP HOP
REGGAETON

VENERDÌ

17.00 / 18.30
AVVIAMENTO
ALLA DANZA
MODERNA
E CLASSICA
BABY

SABATO

09.30 / 13.00
AGONISMO
PREPARAZIONE
GARE E CONCORSI