

\* Su prenotazione  
 Fuori Abbonamento

Corsi per bambini dal 23/09



INFO E PRENOTAZIONI TEL. **328 6686938**

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
				9.00 - 10.00 CORPO LIBERO*		7.00 - 7.45 WORKOUT*		9.00 - 9.45 MOBILITY*			
10.00 - 11.00 STEP TONIC		9.30 - 10.30 PILATES		10.15 - 11.15 SPIN WALK POWER*		9.30 - 10.30 TOTAL BODY* (da ottobre)		10.00 - 11.00 CIRCUIT TRAINING* (da ottobre)		9.15 - 10.30 YOGA*	<u>MOVIMENTO IN FASCIA*</u> corso speciale
										10.30 - 11.30 CROSS GYM*	<u>TONIFICAZIONE CON IL BAMBINO*</u> corso speciale
13.10 - 14.10 CIRCUIT TRAINING*		13.10 - 14.10 INTERVAL TRAINING*		13.10 - 14.00 FUNCTIONAL TRAINING*		13.10 - 14.00 PILATES*	<u>13.10 - 14.00 SPINNING*</u>	13.10 - 14.00 STRONG FIT*			<u>BENESSERE IN GRAVIDANZA*</u> corso speciale
		15.30 - 16.30 GINNASTICA DOLCE*				15.30 - 16.30 GINNASTICA DOLCE*					
				16.30 - 17.30 ZUMBA KIDS 5/7 ANNI				16.30 - 17.15 PSICOMOTRICITÀ 4/6 ANNI	16.30 - 17.15 TONE UP*		
17.30 - 18.30 PILATES	17.30 - 18.30 ZUMBA KIDS 8/12 ANNI	17.00 - 17.45 GIOCO MOVIMENTO 3/4 ANNI	17.00 - 17.45 TONE UP*	17.30 - 18.15 FITBALL*				17.15 - 18.15 ZUMBA KIDS 8/12 ANNI			
18.30 - 19.30 CIRCUIT TRAINING*	18.45 - 19.30 ZUMBA FITNESS	18.30 - 19.15 SPIN WALK POWER*	18.00 - 19.00 SALSATION*	18.30 - 19.30 BODY PUMP*	<u>18.30 - 19.15 SPINNING*</u>	18.30 - 19.30 CIRCUIT TRAINING*	18.00 - 19.00 STRONG BY ZUMBA	18.15 - 19.15 CIRCUIT TRAINING*	18.15 - 19.15 GINNASTICA POSTURALE*		
19.30 - 20.30 TOTAL BODY	<u>19.30 - 20.15 SPINNING*</u>	19.15 - 20.15 STRONG FIT*	19.15 - 20.00 TRX WORKOUT*	19.30 - 20.30 CIRCUIT TRAINING*	19.30 - 20.15 PILATES BASIC	19.30 - 20.15 G.A.G	19.00 - 19.45 FIT BOXE*	19.15 - 20.00 PILATES PROPS*	<u>19.30 - 20.15 SPINNING*</u>		
20.30 - 21.15 FUNCTIONAL TRAINING*	<u>20.15 POLE DANCE*</u> corso speciale	20.15 - 21.00 MOBILITY*	<u>20.00 - 21.00 KANGOO JUMPS*</u>	20.30 - 21.15 TOTAL BODY*	<u>20.15 POLE DANCE*</u> corso speciale	20.15 - 21.00 WALKING*	19.45 - 20.30 ZUMBA FITNESS				
		<u>dal 24/09 ore 21 SALSA CUBANA</u> corso speciale				<u>dal 24/09 ore 21 SALSA CUBANA</u> corso speciale					