

PALESTRA ATTREZZI

29/09 - 20/12

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8.00 - 14.30	8.00 - 14.30	8.00 - 14.30	8.00 - 14.30	8.00 - 14.30	9.30-11.30
15.30-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	15.30-20.30	

PALESTRA CORSI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
09.30 ★ Stretch and tone	9.30 Ginn. Posturale Dolce		9.00 ★ Ginnastica Posturale	
10.30 ★ Total body step	10.15 Ginn. Posturale Dolce		10.15 Ginn. Posturale Dolce	10.30 ★ Total Body Step
11.30 Reformer gruppo stretch	11.00 ★ Postural pilates		11.00 ★ Postural pilates	11.30 ★ Postural Pilates
	13.30 ★ Abdominal Workout		13.30 ★ Abdominal Workout	12.30 Reformer gruppo stretch
Pomeriggio				
16.30 ★ Pilates		16.30 ★ Pilates		16.30 Reformer gruppo tone
17.30 Pilates	17.30 Ginnastica Posturale	17.30 Pilates		17.30 ★ Ginnastica posturale
18.30 Ginnastica Posturale	18.30 Ginnastica Posturale	18.30 Ginnastica Posturale		18.30 Ginnastica Posturale
19.30 ★ Circuito Funzionale		19.30 ★ Circuito funzionale	19.00 Reformer gruppo tone	

I corsi contrassegnati da ★ sono compresi negli abbonamenti “Corsi” e “Palestra attrezzi + Corsi”.
I corsi verranno avviati al raggiungimento del numero minimo di 3 iscritti.