

ORARIO *GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS						
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
PILATES*	8.15 - 9.05 9.15 - 10.05 13.00 - 13.50 20.05 - 20.55	19.05 - 19.55	20.05 - 20.55	8.15 - 9.05 9.15 - 10.05 13.00 - 13.50 19.05 - 19.55		8.00 - 8.50 (2) 9.30 - 10.20
POSTURALE*	10.15 - 11.05			10.15 - 11.05		
YOGA VINYASA*	19.00 - 20.25			19.20 - 20.15		
YOGA THERAPY*			9.30 - 10.30	20.30 - 21.30 (2)		
YOGA KUNDALINI* (orario da definire)						
YOGA PREPARTO* (dall'01/10)	9.30 - 10.45			9.30 - 10.45		
YOGA POSTPARTO* (dall'01/10)	10.00 - 12.15					
KIDS YOGA (3-10 anni)* (2)						
TONE UP GYM*		9.00 - 9.50		19.30 - 20.20	9.00 - 9.50	
BODY TONIC* (1)	19.00 - 19.50					
FUNCTIONAL FIT* (1)		20.00 - 20.55				
ZUMBA*	19.50 - 20.35 (2)		20.00 - 20.45 (1)		20.00 - 20.45	

Per la prima lezione chiedere info in segreteria.

Consulenza posturale, pancafit e personal su appuntamento (anche con chair e reformer).

SEGRETERIA cell. 327.9708767

Gradito appuntamento per evitare
assembramenti.

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
	9.00 - 13.00 15.45 - 20.15	9.30 - 13.00 15.15 - 19.45	15.45 - 20.15	9.00 - 13.00 15.15 - 20.15	9.30 - 11.30 16.00 - 20.00