

ORARIO *GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS						
	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
<b>PILATES*</b>	8.15-9.05(4) 9.15-10.05(4) 20.05-20.55(4)	3.00-13.50(4) 19.05-19.55(4)	20.05-20.55(4)	8.15-9.05(4) 9.15-10.05(4) 13.00-13.50(4) 19.05-19.55(4)	18.05 - 18.55	8.00-8.50 (2) 9.30-10.20(4)
<b>POSTURALE*</b>	10.15 - 11.05(4)			10.15 - 11.05(4)		
<b>YOGA VINYASA*</b>	19.00 - 20.25			19.20 - 20.15		
<b>YOGA THERAPY*</b>			9.00-10.00(4)	20.30 - 21.30 (2)		
<b>MEDITAZIONE YOGA* (dal 07/10)</b>			20.30 - 21.15			
<b>YOGA PREPARTO* (dall'01/10)</b>	20.15 - 21.30 (3)					9.00-10.15
<b>YOGA POSTPARTO* (dall'01/10)</b>						10.25-11.40
<b>KIDS YOGA (3-10 anni)*</b>		18.20 - 17.20 (2)				
<b>TONE UP GYM*</b>		9.00 - 9.50(4)		19.30 - 20.20 (1)	9.00 - 9.50(4)	
<b>BODY TONIC*</b>	19.00 - 19.50 (1)					
<b>FUNCTIONAL FIT*</b>		20.00 - 20.50 (1)				
<b>ZUMBA*</b>	19.50 - 20.35 (2)		20.00 - 20.45 (1)		20.00 - 20.45(4)	

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 - 12.00 16.15 - 20.15	9.30 - 13.00 15.15 - 19.45	16.00 - 20.30	9.00 - 13.00 15.15 - 20.15	9.30 - 11.30 16.00 - 20.00