



# PROGRAMMAZIONE PROVVISORIA

NB. per partecipare a qualsiasi corso è obbligatoria la prenotazione

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7:10						
8:00						
9:00						
10:00	Postural Fit A		Postural Fit A		Postural Fit A	Posturale A
11:00	Body Pump A		Body Pump A		Body Pump A	GAG A
12:00						Yoga A
13:10	Pilates A	Funzionale Individuale A	Pilates A	Funzionale Individuale A	Pilates A	
13:30	Yoga B	Spinning* B	Yoga B	Spinning* B	Yoga B	Spinning* B
14:00	Funzionale Individuale A	Pilates-Yoga A	Funzionale Individuale A	Pilates-Yoga A	Funzionale Individuale A	
15:00						
16:00						
17:30						
18:00	Power GAG B		Power GAG B		Stretch&Roll B	
18:00	Posturale A		Posturale A		Posturale A	
18:30						
18:30		Upper Body A		Upper Body A		
19:00	Up & Down A		X Tempo A		Down & Up A	
19:00	Spinning* B		Spinning* B		Spinning* B	
19:30						
19:30		Pilates A		Pilates A		
20:00	Power Pump A		Funzionale Individuale A		Power Pump A	
20:00						
20:15			Yoga B			
20:30						
20:30		Pilates Tone A		Pilates Tone A		
21:00						

## LEGENDA

-  ATTIVITA' DOLCE
-  ATTIVITA' TONIFICANTE
-  ATTIVITA' FUNZIONALE
-  ATTIVITA' COREOGRAFICA

\* Corso frequentabile solo su prenotazione

Il presente programma può subire variazioni



# PROGRAMMAZIONE PROVVISORIA ACQUAFITNESS

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:30	Acquagym		Acquagym		Acquagym	
10:30	Idrobike*	Acquagym	Idrobike*	Acquagym	Idrobike*	
12:30						Acquagym
13:30	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Idrobike*
14:30	Idrobike*		Idrobike*		Idrobike*	
19:10	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Acquagym	
20:10	Idrobike*	Idrobike*	Idrobike*	Idrobike*	Idrobike*	

\* Corso frequentabile solo su prenotazione