



INIZIO 07/09 - CORSI SALA FITNESS 2020-2021

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
8.30-9.30		TOTAL BODY <i>Monica</i>		TOTAL BODY <i>Monica</i>		
9.00-10.00						
9.30-10.30		PILATES <i>Monica</i>		PILATES <i>Monica</i>		
10.00-11.00						
10.30-11.30						AEROBIC POWER <i>Edi</i>
11.30-12.30						ZUMBA <i>Monica</i>
13.00-14.00						
14.30-15.30						
15.00-16.00						
16.00-17.00		ZUMBA <i>Monica</i>	Stretching Posturale <i>Emanuela</i>	ZUMBA <i>Monica</i>		
17.00-18.00	Stretching Posturale <i>Emanuela</i>	G. A. G. <i>Michela</i>	PILATES <i>Emanuela</i>	G. A. G. <i>Michela</i>	Stretching Posturale <i>isabella</i>	
18.00-19.00	AEROBIC FIGHT <i>Edi</i>	TOTAL BODY <i>Monica</i>	AEROBIC FIGHT <i>Edi</i>	TOTAL BODY <i>Monica</i>	AEROBIC FIGHT <i>Edi</i>	
19.00-20.00	AEROBIC POWER <i>Edi</i>	ZUMBA <i>Monica</i>	AEROBIC POWER <i>Edi</i>	ZUMBA <i>Monica</i>	AEROBIC POWER <i>Edi</i>	
20.00-21.00	STEP&TONE <i>Michela</i>		STEP&TONE <i>Michela</i>		STEP&TONE <i>Olga</i>	

La sala **BODY BUILDING** è aperta:

- dalle 8.00 alle 22.30 dal lunedì al venerdì;
- dalle 8.00 alle 19.00 il sabato;
- dalle 9.00 alle 13.00 la domenica.