



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
GINNASTICA PER TUTTI * METODO -ADDOMINALI (Area Funzionale) 9.00 - 9.30		GINNASTICA PER TUTTI METODO -ADDOMINALI (Area Funzionale) 9.00 - 9.30	GINNASTICA PER TUTTI METODO -ADDOMINALI (Area Funzionale) 9.00 - 9.30	GINNASTICA PER TUTTI METODO -ADDOMINALI (Area Funzionale) 9.00 - 9.30	GINNASTICA PER TUTTI METODO -ADDOMINALI (Area Funzionale) 9.30-10.00
GINNASTICA PER TUTTI METODO POSTURALE (SALA2 9.30-10.20)	GINNASTICA PER TUTTI METODO PILATES (Sala1) 9.30-10.20	GINNASTICA PER TUTTI METODO POSTURALE (SALA2) 9.30-10.20	GINNASTICA PER TUTTI METODO PILATES (Sala1) 9.30-10.20	GINNASTICA PER TUTTI METODO POSTURALE (SALA2) 9.30-10.20	GINNASTICA AEROBICA METODO TOTAL BODY (Sala2) 10.30-11.20
GINNASTICA AEROBICA METODO BODY TRAINING (SALA2 10.30-11.20)		GINNASTICA PER TUTTI METODO TONIFICAZIONE (Sala2) 10.30-11.20	GINNASTICA X TUTTI* METODO STRETCHING (Area Funzionale) 11.00-11.30		GINNASTICA X TUTTI* METODO STRETCHING (Area Funzionale) 11.00-11.30
GINNASTICA PER TUTTI * METODO -ADDOMINALI (Area Funzionale) 12.00-12.30	GINNASTICA AEROBICA METODO WALKING TRAINING Su prenotazione (Sala2 9.30-10.20)		GINNASTICA AEROBICA METODO WALKING TRAINING Su prenotazione (Sala2 11.00-11.50)	GINNASTICA PER TUTTI METODO ADDOMINALI (Area Funzionale) 12.00-12.30	
GINNASTICA AEROBICA METODO BODY TRAINING (SALA2 14.30-15.20)		GINNASTICA PER TUTTI METODO TONIFICAZIONE (Sala2) 14.30-15.20	GINNASTICA PER TUTTI METODO -ADDOMINALI (Area Funzionale) 12.00-12.30	GINNASTICA AEROBICA METODO FIT COMBAT (Sala2) 14.30-15.20	
GINNASTICA PER TUTTI METODO POSTURALE (SALA2) 17.00-17.50		GINNASTICA PER TUTTI METODO POSTURALE (SALA2) 17.00-17.50		GINNASTICA X TUTTI METODO POSTURALE (SALA1) 17.00-17.50	GINNASTICA PER TUTTI METODO -ADDOMINALI (Area Funzionale) 16.00-16.30
					DOMENICA
GINNASTICA PER TUTTI METODO TOTAL BODY (Sala1) 18.00-18.50					
GINNASTICA PER TUTTI METODO PILATES (Sala2) 18.30-19.20	ATTIVITA' SP. GINN. FIN. ALLA SALUTE E AL FITNESS METODO FITBOXE (Sala2) 18.00-18.50	GINNASTICA PER TUTTI METODO PILATES (Sala2) 18.30-19.20	ATTIVITA' SP. GINN. FIN. ALLA SALUTE E AL FITNESS METODO FITBOXE (Sala2) 18.00-18.50	GINNASTICA PER TUTTI METODO PILATES (Sala1) 18.00-18.50	GINNASTICA PER TUTTI METODO -ADDOMINALI (Area Funzionale) 10.00-10.30
GINNASTICA PER TUTTI METODO FUNCTIONAL FITNESS (Sala1) 19.00-19.50	GINNASTICA PER TUTTI METODO G.A.G. (SALA1) 19.00-19.50	GINNASTICA PER TUTTI METODO ZUMBA (Sala1) 18.30-19.20	GINNASTICA PER TUTTI METODO CARDIO TONIC (SALA2) 19.00-19.50	GINNASTICA AEROBICA METODO WALKING TRAINING * Su prenotazione (Sala 1 18.00-18.50)	GINNASTICA X TUTTI* METODO STRETCHING (Area Funzionale) 11.30-12.30
	GINNASTICA PER TUTTI METODO -ADDOMINALI (Area Funzionale) 19.00-19.30 / 20.30-21.00	GINNASTICA AEROBICA METODO STRONG BY ZUMBA (Sala1) 19.30-20.20	GINNASTICA PER TUTTI METODO -ADDOMINALI (Area Funzionale) 19.00-19.30 / 20.30-21.00	GINNASTICA PER TUTTI METODO TONIC & ABS (SALA 1) 19.00-19.30	
				GINNASTICA AEROBICA METODO TOTAL BODY (Sala1) 19.30-20.20	
GINNASTICA PER TUTTI * METODO -ADDOMINALI (Area Funzionale) 19.00-19.30 / 20.30-21.00		GINNASTICA AEROBICA METODO WALKING TRAINING * Su prenotazione (Sala2 19.30-20.20)		GINNASTICA PER TUTTI METODO -ADDOMINALI (Area Funzionale) 19.00-19.30 / 20.30-21.00	

DISCIPLINE SU PRENOTAZIONE. TUTTE LE DISCIPLINE SONO SU PRENOTAZIONE . MIN 4 partecipanti per Corso .