

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<p>POSTURALE SILVIA PALESTRA PISCINA 9.00 - 9.45</p> <p>TOTALWELLNESS CRISTINA CENTRO SPORTIVO 10.00 - 11.00</p> <p>SOFT TONE CRISTINA CENTRO SPORTIVO 11.00 - 11.45</p>	<p>GINN. TONICA AGNESE CENTRO SPORTIVO 10.00 - 10.45</p>	<p>POSTURALE SILVIA CENTRO SPORTIVO 9.00 - 9.45</p> <p>ZUMBA FRANCESCA CENTRO SPORTIVO 10.00 - 10.45</p> <p>FIT BALL FRANCESCA CENTRO SPORTIVO 10.45 - 11.30</p>	<p>TOTALWELLNESS CRISTINA CENTRO SPORTIVO 10.00 - 11.00</p> <p>SOFT TONE CRISTINA CENTRO SPORTIVO 11.00 - 11.45</p>	<p>ZUMBA FRANCESCA CENTRO SPORTIVO 10.00 - 10.45</p>
<p>PILATES base AGNESE CENTRO SPORTIVO 13.00 - 14.00</p>	<p>PILATES AGNESE CENTRO SPORTIVO 12.30 - 13.30</p> <p>ADDOMINALI MARY PALESTRA PISCINA 12.30 - 13.00</p>		<p>ADDOMINALI PALESTRA PISCINA 12.30 - 13.00</p>	<p>PILATES LAVINIA CENTRO SPORTIVO 12.00 - 13.00</p> <p>GAMBE+GLUTEI LAVINIA CENTRO SPORTIVO 13.00 - 13.30</p>
<p>GAG NADIA CENTRO SPORTIVO 19.00 - 19.45</p> <p>TOTAL BODY NADIA CENTRO SPORTIVO 19.45 - 20.30</p> <p>PILATES NADIA CENTRO SPORTIVO 20.30 - 21.30</p>	<p>TABATA MAURA PALESTRA PISCINA 18.15 - 19.00</p> <p>GINN.TONICA MAURA PALESTRA PISCINA 19.00 - 19.45</p> <p>YOGA ROBERTO CENTRO SPORTIVO 19.00 - 20.00</p>	<p>TONIFICAZIONE BRENDA PALESTRA PISCINA 18.25 - 18.55</p> <p>AEROBOXE BRENDA PALESTRA PISCINA 19.00 - 19.45</p> <p>ZUMBA BRENDA PALESTRA PISCINA 19.45 - 20.30</p>	<p>TOTAL BODY NADIA CENTRO SPORTIVO 18.15 - 19.00</p> <p>GAG NADIA CENTRO SPORTIVO 19.00 - 19.45</p> <p>PILATES NADIA CENTRO SPORTIVO 19.45 - 20.45</p>	<p>PILATES AGNESE PALESTRA PISCINA 17.30 - 18.30</p> <p>GAG MAURA CENTRO SPORTIVO 18.00 - 18.45</p> <p>TOTAL STEP MAURA CENTRO SPORTIVO 18.45 - 19.30</p> <p>TABATA MAURA CENTRO SPORTIVO 19.30 - 20.15</p> <p>TOTAL BODY MAURA CENTRO SPORTIVO 20.15 - 21.00</p>
				<p>TONIFICAZIONE BRENDA PALESTRA PISCINA 17.35 - 18.05</p> <p>ZUMBA BRENDA PALESTRA PISCINA 18.15-19.00</p> <p>GINN.TONICA MAURA PALESTRA PISCINA 19.00 - 19.45</p>
				<p>DOMENICA ** a partire dal 15 ottobre!</p> <p>SURPRISE PALESTRA PISCINA 10.15 - 11.00</p>

IMPORTANTE

- Per svolgere le attività occorre consegnare il certificato medico entro l'inizio delle lezioni.
- La Direzione si riserva il diritto di modificare il calendario corsi fornendo preventiva comunicazione con affissione nel centro e di sospenderli con un numero uguale o inferiore a 2 partecipanti.
- Si ricorda di portare sempre la propria tessera personale.

intensità del corso alta media bassa

** chiedi in reception i corsi che sono in programma