

# PALINSESTO CORSI FITNESS 2018-19



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09:00 - 10:00 <b>POWER YOGA</b> (TON) GABRIELA- sala parquet	9:00 - 10:00 <b>STRETCH. PROFONDO</b> (FLEX) LAURA- sala parquet	09:00 - 10:00 <b>POSTURAL PILATES</b> (FLEX) GABRIELA- sala parquet	09:00 - 10:00 <b>POSTURAL PILATES</b> (FLEX) LAURA- sala parquet	09:00 - 10:00 <b>ODAKA YOGA</b> (TON) GABRIELA- sala parquet	
10:00 - 11:00 <b>AEROBIC REVIVAL</b> (DIM) GABRIELA- sala parquet	10:00 - 11:00 <b>PILATES</b> (FLEX) LAURA- sala parquet	10:00 - 11:00 <b>POWER YOGA</b> (TON) GABRIELA- sala parquet	10:00 - 11:00 <b>PILATES</b> (FLEX) LAURA- sala parquet	10:00 - 11:00 <b>STRETCH. MIOFASCIALE</b> (FLEX) GABRIELA- sala parquet	10:00 - 11:00 <b>PILATES</b> (FLEX) SILVIA- sala parquet
11:00 - 12:00 <b>PILATES</b> (FLEX) GABRIELA- sala parquet	11:00 - 12:00 <b>TONE UP</b> (TON) LAURA- sala parquet	11:00 - 12:00 <b>PILATES</b> (FLEX) GABRIELA- sala parquet	11:00 - 12:00 <b>TOTAL BODY</b> (TON) LAURA- sala parquet	11:00 - 12:00 <b>PILATES</b> (FLEX) GABRIELA- sala parquet	11:00 - 12:00 <b>EASY STEP</b> (DIM) SILVIA- sala parquet
12:45 - 13:30 <b>COMBO-SPIN</b> (MIX) SILVIA- sala parquet	12:45 - 13:30 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> (MIX) SILVIA- sala parquet	12:45 - 13:30 <b>STEP</b> (DIM) SILVIA- sala parquet	12:45 - 13:30 <b>INTERVAL TRAINING</b> (MIX) SILVIA- sala parquet	12:45 - 13:30 <b>INTERVAL TRAINING</b> (MIX) GABRIELA- sala parquet	
		16:45 - 18:00 <b>AIKITAISO</b> CESARINO- sala chinesis			
	18:00 - 18:30 <b>EASY STEP</b> (DIM) SILVIA- sala parquet	18:00 - 19:00 <b>INT.TRAINING + ADD.</b> (MIX) RITA- sala parquet	18:00 - 18:30 <b>EASY STEP</b> (DIM) SILVIA- sala parquet	18:00 - 19:00 <b>TONE UP</b> (TON) ALESSIA- sala parquet	
18:00 - 19:00 <b>INT.TRAINING + ADD.</b> (MIX) RITA- sala parquet	18:30 - 19:00 <b>A.B.S.</b> (MIX) SILVIA- sala parquet	19:00 - 20:00 <b>STEP COREO</b> (DIM) RITA- sala parquet	18:30 - 19:00 <b>A.B.S.</b> (MIX) SILVIA- sala parquet	19:00 - 20:00 <b>TOTAL BODY + FLEX</b> (TON) ALESSIA- sala parquet	
19:00 - 20:00 <b>STEP COREO</b> (DIM) RITA- sala parquet	19:00 - 20:00 <b>FUNCTIONAL STEP</b> (DIM) SILVIA- sala parquet		19:00 - 20:00 <b>STEP</b> (DIM) SILVIA- sala parquet		
20:00 - 21:00 <b>TONIFICAZIONE INTERVAL</b> (TON) ALESSIA- sala parquet	19:00 - 20:00 <b>PILATES</b> (FLEX) MATTIA - sala chinesis		19:00 - 20:00 <b>PILATES</b> (FLEX) LAURA - sala chinesis		
	20:00 - 21:00 <b>PILATES</b> (FLEX) MATTIA - sala chinesis		20:00 - 21:00 <b>FU-RTLEK</b> (FUNCTIONAL FARTLEK) (DIM) SILVIA- sala parquet		
	20:00 - 21:00 <b>ZUMBA FITNESS®</b> (DIM) SILVIA- sala parquet				

*dal 15/09*

*dal 26/09*

**NEW**

**NEW**

LEGENDA	
FLEX	= FLESSIBILITA'
DIM	= DIMAGRANTE
TON	= TONIFICAZIONE e RASSODAMENTO
MIX	= DI TUTTO UN PO'

Orario e tipologia corsi potranno subire variazioni durante la stagione sportiva.

La data di conclusione (chiusura) dei corsi è indicativamente stabilita per la fine di maggio 2019; potrà eventualmente essere prorogata in caso di richieste significative.