

# PALINSESTO CORSI FITNESS 2017-18



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09:00 - 10:00 <b>POWER YOGA</b> (TON) GABRIELA	9:30 - 10:30 <b>GET!®</b> (TON) MARCELLA	09:00 - 10:00 <b>POSTURAL PILATES</b> (FLEX) GABRIELA	9:30 - 10:30 <b>BALLA &amp; BRUCIA®</b> (DIM) MARCELLA	09:00 - 10:00 <b>ODAKA YOGA</b> (TON) GABRIELA	
10:00 - 11:00 <b>AEROBIC REVIVAL</b> (DIM) GABRIELA	10:30 - 11:30 <b>BALLA &amp; BRUCIA®</b> (DIM) MARCELLA	10:00 - 11:00 <b>POWER YOGA</b> (TON) GABRIELA	10:30 - 11:30 <b>GET!®</b> (TON) MARCELLA	10:00 - 11:00 <b>STRETCH. MIOFASCIALE</b> (FLEX) GABRIELA	10:00 - 11:00 <b>TONIFICAZIONE &amp; STEP</b> (DIM) SILVIA
11:00 - 12:00 <b>PILATES</b> (FLEX) GABRIELA		11:00 - 12:00 <b>PILATES</b> (FLEX) GABRIELA		11:00 - 12:00 <b>PILATES</b> (FLEX) GABRIELA	11:00 - 12:00 <b>ZUMBA FITNESS®</b> (DIM) SILVIA
	12:45 - 13:30 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> (MIX) SILVIA		12:45 - 13:30 <b>FUNCTIONAL TRAINING</b> (MIX) SILVIA	12:45 - 13:30 <b>INTERVAL TRAINING</b> (MIX) GABRIELA	
		16:45 - 18:00 <b>AIKITAISO</b> CESARINO			
17:00 - 18:00 <b>TONIFIC-ATES</b> (MIX) RITA					
18:00 - 19:00 <b>INT.TRAINING + ADD.</b> (MIX) RITA	18:00 - 19:00 <b>FIT BOXE + ADDOM.</b> (MIX) ANNA MARIA	17:30 - 18:30 <b>TONIFIC-ATES</b> (MIX) RITA	18:00 - 19:00 <b>FIT BOXE + ADDOM.</b> (MIX) ANNA MARIA	18:00 - 19:00 <b>TONE UP</b> (TON) ALESSIA	
18.00 - 19.30 <b>MILITARY FITNESS</b> (MIX) FAICAL	19:00 - 20:00 <b>ALLUNGAMENTO MUSCOLARE</b> (FLEX) ANNA MARIA	18:30 - 19:30 <b>INT.TRAINING + ADD.</b> (MIX) RITA	19:00 - 20:00 <b>STEP</b> (DIM) SILVIA	18.30 - 20.00 <b>MILITARY FITNESS</b> (MIX) FAICAL	
19:00 - 20:00 <b>STEP COREO</b> (DIM) RITA	19:00 - 20:00 <b>STEP</b> (DIM) SILVIA	19:30 - 20:30 <b>STEP COREO</b> (DIM) RITA	19:00 - 20:00 <b>THAI FIT KOMBAT®</b> (MIX) ANNA MARIA	19:00 - 20:00 <b>G.A.G. FLEX</b> (FLEX) ALESSIA	
20:00 - 21:00 <b>TONIFICAZIONE INTERVAL</b> (TON) ALESSIA	19:30 - 20:30 <b>PILATES</b> (FLEX) FLAVIA	20:00 - 21:00 <b>BALLA &amp; BRUCIA®</b> (DIM) MARCELLA	19:30 - 20:30 <b>PILATES</b> (FLEX) FLAVIA		
21:00 - 22:00 <b>RIEQUILIBRIO POSTURALE</b> (FLEX) ALESSIA	20:00 - 21:00 <b>ZUMBA FITNESS®</b> (DIM) SILVIA	21:00 - 22:00 <b>FLEX &amp; STRETCH</b> (MIX) MARCELLA	20:00 - 21:00 <b>ZUMBA FITNESS®</b> (DIM) SILVIA		

## 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 2018; potrà eventualmente essere prorogata in caso di richieste significative.