

# ORARIO CORSI



8.00 - 14.45

17.30 - 22.00

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
Ginnastica dolce 9.30 - 10.30 XL		Ginnastica dolce 9.30 - 10.30 XL		Ginnastica dolce 9.30 - 10.30 XL	
Pilates 10.45 - 11.45 XL		Pilates 10.45 - 11.45 XL			Allineamenti Yoga 10.30 - 11:00 XL
	Pilates 13.45 - 14.45 XL		Pilates 13.45 - 14.45 XL		Power Yoga 11.00 - 12.00 XL
X- Shape 17.30 - 18.30 XL	Stretch & Mobility 17.30 - 18.30 XL	X- Shape 17.30 - 18.30 XL	Stretch & Mobility 17.30 - 18.30 XL	X- Shape 17.30 - 18.30 XL	
Pilates 18.30 - 19.30 XL	Zumba® Fitness 18.30 - 19.30 XL	Pilates 18.30 - 19.30 XL	Zumba® Fitness 18.30 - 19.30 XL	Pilates 18.30 - 19.30 XL	
HIIT 18.30 - 19.30 L	Dynamic Step 18.30 - 19.30 L	HIIT 18.30 - 19.30 L	Dynamic Step 18.30 - 19.30 L	Power Pump 18.30 - 19.30 L	
Power Pump <sup>Evo</sup> ® 19.30 - 20.30 XL	Postural Core Stability 19.30 - 20.30 XL	Power Pump <sup>Evo</sup> ® 19.30 - 20.30 XL	Postural Core Stability 19.30 - 20.30 XL	Funzionale 19.30 - 20.30 XL	
Step Coreo Base 19.30 - 20.30 L	Funzionale 19.30 - 20.30 L	Step Coreo Avanzato 19.30 - 20.30 L	Step Coreo Intermedio 19.30-20.30 L	Arti Marziali 19.30 - 20.30 L	
Arti Marziali 20.30 - 21.30 XL	Power Yoga 20.30 - 21.30 XL	Arti Marziali 20.30 - 21.30 XL			


 Le attività possono subire variazioni.  
 Tieniti AGGIORNATO con  
**App Palestre: Cocoon**