



ORARIO CORSI FITNESS STAGIONE 2018-2019

| ATTIVITA' FITNESS GROUP | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO |
|-----------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|-----------------|
| | APERTURA 08:00 | APERTURA 06,30 | APERTURA 08:00 | APERTURA 08,30 | APERTURA 06:30 | APERTURA 08:00 |
| AREA BODY MIND | | | | | | |
| PILATES ADVANCE/LABORATORIO | | ORE 8:30 ANGELA | | ORE 08:30 ANGELA | | |
| PILATES PRINC/INTERMEDIO | | ORE 17:30 DEBORAH | | ORE 17:30 DEBORAH | | |
| POSTURALE BACK SCHOOL | ORE 10:00 ANGELA | | | | ORE 10:00 ANGELA | |
| POSTURALE | | ORE 10:15 DEBORAH ORE 16:30 IRENE ORE 19:30 FRANCESCO | | ORE 10:15 DEBORAH ORE 16:30 IRENE ORE 19:30 FRANCESCO | | |
| PILOGA | | ORE 20:30 CARLA | | ORE 20:30 CARLA | | |
| ASHTANGA YOGA | ORE 16:00 LIA | ORE 13:00 LIA | | ORE 13:00 LIA | ORE 16:00 LIA | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| CARDIO, TONE & FUNCTIONAL | | | | | | |
| AMAZON & TOTAL BODY | ORE 09:00 ANGELA | | ORE 09:00 ANGELA | | | |
| CX WORX 30' | ORE 13:30 LIA ORE 19:30 ELISA | ORE 09:30 DEBORAH | | ORE 09:30 DEBORAH | ORE 13:30 LIA ORE 19:30 ELISA | |
| TONE & BODY WEIGHT 30' | ORE 14:00 LIA | | | | ORE 14:00 LIA | |
| RTP | ORE 17,30 ALE | | ORE 17,30 ALE | | ORE 17,30 ALE | |
| CARDIOFIT | ORE 18:30 ALE | | ORE 18:30 ALE | | ORE 18:30 ALE | |
| PUMP FUNZIONALE | | ORE 18:30 DEBORAH | | ORE 18:30 DEBORAH | | |
| TOTAL CARDIO 30' | ORE 20:00 ELISA | | | | | |
| CIRCUITO FUNZIONALE | | | ORE 13:30 LIA ORE 19:30 ELISA | | ORE 09:00 ANGELA | |
| TRX SU PRENOTAZIONE | ORE 14:30 LIA | ORE 14:30 CARLA | ORE 11:00 ELISA | ORE 14:30 CARLA | ORE 14:30 LIA | ORE 11:00 ELISA |

