

PALESTRA MOVIMENTO & SALUTE

ORARIO CORSI FITNESS

Stagione 2021/22

Lunedì 10:00 / 21:00	Martedì 09:00 / 21:45	Mercoledì 10:00 / 20:45	Giovedì 10:30 / 21:45	Venerdì 9:00 / 20:30
10:00/10:50 CORPO LIBERO Chiara	9:00/9:50 POSTURALE Violeta	10:00/10:50 CORPO LIBERO Chiara	9:00/9:50 POSTURALE Violeta	
10:30/11:20 YOGA Edoardo	10:45/11:35 PILATES Carla	10:30/11:20 YOGA Edoardo	10:45/11:35 PILATES Carla	10:00/10:50 CORPO LIBERO Chiara
11:00/11:50 DYNAMIC TRAINING Bonny		11:00/11:50 FGC Bonny		11:00/11:50 BODY WORKOUT Bonny
13:30/14:20 H.I.I.T. STRENGHT Bonny	13:30/14:20 ACQUAGYM (Piscina V.le Trieste) Sara	13:30/14:20 FGC Bonny	13:30/14:20 ACQUAGYM (Piscina V.le Trieste) Sara	13:30/14:20 H.I.I.T. WORX Bonny
18:00/18:50 DYNAMIC TRAINING Bonny	18:00/18:50 YOGA HATA Dalia		18:00/18:50 YOGA HATA Dalia	
	18:10/19:00 POSTURALE Violeta	18:10/19:00 G.A.G. & B.A.G. Bonny	18:10/19:00 POSTURALE Violeta	18:30/19:20 BODY WORKOUT Bonny
19:00/19:50 PILATES Carla	19:30/20:20 ALLENAMENTO FUNZIONALE Luca/Chiara	19:00/19:50 PILATES Carla	19:00/19:50 PILATES Carla	
20:10/21:00 H.I.I.T. MUSCLE Bonny		20:10/21:00 FGC Bonny	20:00/20:50 ALLENAMENTO FUNZIONALE Luca/Chiara	20:10/21:00 H.I.I.T. MUSCLE Bonny

IL CORSO DI ACQUAGYM INIZIERÀ IL 01/10/2021

La Palestra e la Direzione Tecnica si riservano la facoltà di variare l'orario dei corsi e l'organizzazione degli stessi nel corso dell'anno.