



GYMNASIUM

ORARIO CORSI

Settembre 2019 – Giugno 2020

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
				08.30 risveglio muscolare	
09:00 Pilates	09:15 Acquafit*	09:00 Pilates		09:30 Yoga*	09:30 Acquafit*
09:30 Acquafit*		09:30 Acquafit*	10:30 Acquafit*	09:30 Acquafit*	
10:30 GAG	10:30 Fitball*	10:30 Walk+Tone*	10:30 Pilates	10:30 GAG	10:30 SPECIAL JOLLY*
10:30 AcquaFit	10:15 Acquasoft*	10:30 Acquafit*		10:30 Acquafit*	(dal 1 ottobre al 31 maggio)
13:15 Circuit*	13:15 Yoga*	13:15 Body design	13:15 Walking*	13:15 Pilates	
13:30 Spinning*	13:30 Acquafit*	13:30 Spinning*	13:30 AcquaBike*	13:30 Spinning*	
14:30 Acquafit*		13:30 Acquafit*		13:30 Acquafit*	
		15:00 Acquafit*	15:00 Pilates	15:00 Acquafit*	
	17:15 Stretch				
18:00 Acquafit*				16:00 Acquasoft*	
18:00 Corpo libero	18:00 Body energy	18:00 Pilates	18:15 GAG	18:00 Corpo libero	
18:00 Spinning*	18:30 Acquafit*	18:00 Walking*	18:00 Spinning*	18:00 Walking*	
18:15 Walking*		18:00 Acquafit*	18:30 Acquafit*	18:00 Acquafit*	
19:00 PUMP	19:00 Pilates	19:00 Step	19:00 Fitball*	19:00 BBC*	
	19:30 Spinning*	19:00 Kardio Kombat	19:00 Walking*	19:00 Kardio Kombat	
	19:30 Core Walking	19:15 Acquafit*		19:00 Spinning*	
20:00 Acquafit*			20:00 Acquafit*		
20:00 Pilates		20:15 Circuit*			

Corsi Wellness

Corsi Cardio

Corsi Tonificazione

Corsi Acqua