

ORARIO CORSI DAL 01/06/2018 AL 31/06/2019



INDOOR



ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08:00						
08:30					METODO: PILATES 8.30-9.25	
09:00		METODO: BODY CONDITIONING 9.00-10.00		METODO: H.I.I.T. 9.00-09.50		
09:30	METODO: PILATES 9.00-10.00				METODO: PILATES 9.00-10.00	
10:00						METODO: PT TABATA SALA ATTREZZI 10.30- 11.15
10:30	METODO: PILATES 10.00-11.00	METODO: POSTURALE 10.00-10.50	METODO: PILATES 10.00-11.00	METODO: POSTURALE 10.00-11.00	METODO: PANCAFIT 10.30-11.15	
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00	METODO: H.I.I.T. 12.45-13.45	METODO: BODY CONDITIONING 13.00-13.55				
13:30						
14:00						
15:00						
16:00						
16:30						
17:00	METODO: POWER YOGA 17.00-17.55				METODO: POWER YOGA 17.00-17.55	
17:30						
18:00		METODO: PANCAFIT 18.00-18.50		METODO: PANCAFIT 18.00-18.50	METODO: AERODANCE 18.00-18.50	
18:30	METODO: PILATES 18.30-19.25		METODO: PILATES 18.30-19.25			
19:00		METODO: TONE UP 18.50-19.40		METODO: TONE UP 18.50- 19.40	METODO: STEP 19.00-19.50	
19:30	METODO: H.I.I.T. 19.30-20.25		METODO: H.I.I.T. 19.30-20.25			
20:00		METODO: PILATES 19.45-20.35		METODO: PILATES 19.45-20.35		
20:30	METODO: FUNCT.TRAINIG 20.30-21.30					
21:00						