

## CORSI - Via Gori, 15

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00	GINN. DOLCE		GINN.DOLCE		GINN.DOLCE
9.15		GLOBAL TONE		GLOBAL TONE	
10.00	CARDIO TONE	CIRCUIT PROGRAM	TBW	CIRCUIT PROGRAM	CARDIO GAG
10.30	ADDOM. E GLUTEI 10'	STRETCHING 10'	ADDOM. E GLUTEI 10'	STRETCHING 10'	ADDOM. E GLUTEI 10'
10.30		PILATES		PILATES	
13.00	ADDOM. E GLUTEI 10'	STRETCHING 10'	ADDOM. E GLUTEI 10'	STRETCHING 10'	ADDOM. E GLUTEI 10'
13.20	KICK-BOXE avanz.	KICK-BOXE princip.	KICK-BOXE avanz.	KICK-BOXE princip.	KICK-BOXE avanz.
13.20	SPINNING*	SPINNING*	SPINNING*	SPINNING*	SPINNING*
13.20	CIRCUIT PROGRAM	GAG	CIRCUIT PROGRAM	TBW	CIRCUIT PROGRAM
13.30	YOGA		YOGA		YOGA
13.30	TBW		STEP/TONE		GAG
14.30	PANCAFIT		PANCAFIT		PANCAFIT
17.00	FLEX AND TONE 50'	POSTURAL	FLEX AND TONE 50'	POSTURAL	FLEX AND TONE 50'
17.00		GIOCO DANZA 3/6 ANNI		GIOCO DANZA 3/6 ANNI	
17.30	KARATE BABY		KARATE BABY		KARATE BABY
17.45		MACUMBA BABY 8/13		MACUMBA BABY 8/13	
18.00	TRAINING ZONE		RTP/GAG		BODY MET
18.30		THAY-BOXE princip.		THAY-BOXE princip.	THAY-BOXE princip.
18.30	KARATE JUNIOR	PILATES	KARATE JUNIOR	PILATES	KARATE JUNIOR
18.30		DANCE MUSICAL 13/18		DANCE MUSICAL 13/18	
19.00	REGGAETON		LATIN-DANCE		
19.00	ADDOM. E GLUTEI 10'		STRETCHING 10'		ADDOM. E GLUTEI 10'
19.20	GAG		TOTAL BODY		
19.30	SPINNING*		SPINNING**(1,30')		SPINNING*
19.30	ADDOM. E GLUTEI 10'	STRETCHING 10'	ADDOM. E GLUTEI 10'	STRETCHING 10'	ADDOM. E GLUTEI 10'
19.30	MACUMBAFIT	FIT-BOXE	MACUMBAFIT	FIT-BOXE	GAG
19.30		BODY-PUMP		BODY-PUMP	
19.45		SPINNING*		SPINNING*	
20.00	ADDOM. E GLUTEI 10'	STRETCHING 10'	ADDOM. E GLUTEI 10'	STRETCHING 10'	ADDOM. E GLUTEI 10'
20.00	THAY-BOXE		THAY-BOXE		THAY-BOXE
20.10	POSTURPILAS		POSTURPILAS		POSTURPILAS
20.30	PUSH POWER		PUSH POWER		
21.00		AIKIDO		AIKIDO	
21.30		D. CARAIBICHE PRINCIP.	D. CARAIBICHE INTERM.		B. LISCIO/ LATINO AM.
	<b>SABATO</b>	DAL 1° SABATO DI OTTOBRE DALLA 1° DOM. NOVEMBRE FINO ALL'ULTIMA DOM. DI MARZO			
12.00	SPINNING*				
11.00	SPINNING*				



VIA RENZO GORI, 15 - tel. 0574 30271  
 lunedì - venerdì dalle ore 08.45 alle ore 23.00  
 sabato dalle ore 9.00 alle ore 17.00  
 domenica dalle ore 9.30 alle ore 13.00  
 VIA COSTANTINI, 24 - tel. 0574 595855  
 lunedì - venerdì dalle ore 08.45 alle ore 23.00  
 sabato dalle ore 10.00 alle ore 14.00

\*\*attività per le quali è obbligatoria la prenotazione

gli orari ed i corsi possono subire variazioni

## CORSI - Via Costantini, 24

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.30		GINN. POSTURALE		GINN. POSTURALE	
10.00	CORPO LIBERO		CORPO LIBERO		CORPO LIBERO
13.00	STRECHING	ADD. GLUTEI	ADD. GLUTEI	STRETCHING	ADD. GLUTEI
13.30	SPINNING*		SPINNING*		SPINNING*
13.30	TRAINING ZONE	STEP COREOGRAFICO	TBW	AERO DANCE	GAG/STRETCHING
13.30	STRECHING	ADD. GLUTEI	ADD. GLUTEI	STRETCHING	ADD. GLUTEI
13.30	PILATES 50'		PILATES 50'		
17.00	GIOCO DANZA 5/7 anni	D/MOD LAT. AMER	GIOCO DANZA 3/5 anni	D/MOD LAT. AMER	GIOCO DANZA 3/5
17.40		GINN. POSTURALE		GINN. POSTURALE	
18.00			GIOCO DANZA 5/7 ANNI		
18.45	PILATES 50'	KARATE JUNIOR	PILATES 50'	KARATE JUNIOR	PILATES 50'