

Corsi Stagione 23/24

	lunedì				martedì			mercoledì			giovedì		venerdì	sabato
	sala piscina	sala arrampicata	sala squash	sala tennis	sala piscina	sala arrampicata	sala squash	sala arrampicata	sala squash	sala tennis	sala piscina	sala arrampicata	sala arrampicata	sala squash
8:00														
9:00		WALKING TONE						WALKING TONE						
9:30														STRONG
10:20					PILATES						PILATES			
10:30														
11:10					GINNASTICA POSTURALE						GINNASTICA POSTURALE			
12:00														
13:00		WALKING		YOGA		FUNZIONALE		WALKING		POSTURAL TRAINING		FUNZIONALE	WALKING	
17:45										TONE FLY				
18:00						WALKING TONE						WALKING TONE		
18:15	YOGA							YOGA						
18:30			STRONG		PILATES				WORK OUT		PILATES			
18:45										TONE FLY				
19:00						WALKING TONE						WALKING TONE		
19:30			ZUMBA						ZUMBA					