

CORSI SALA 2023/2024



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
PILATES 9.00-10.00	MOVIMENTO LATINO 10.00-10.45	PILATES 10.05-10.55	POSTURALE 10.30-11.30	MOVIMENTO LATINO 10.20-11.05	
PUMP 9.15-10.00	STEP & TONE 12.45-13.30	TOTAL BODY 11.50-12.35	STEP & TONE 12.45-13.30		
STRETCHING 10.15-11.15		STEP & TONE 15.30-16.15			
STEP & TONE 15.30-16.15	PANCAFIT 17.00-18.00	ADDOMINAL INTENSIVE 18.00-18.30	KARATE 18.00-19.00	PANCAFIT 18.00-19.00	
PUMP 18.00-18.45	KARATE 18.00-19.00	PUMP 18.30-19.15	STRETCHING 18.00-18.45	PUMP 18.45-19.30	
TOTAL TONE 18.30-19.15	PILATES 18.00-19.00	FUNZIONALE 19.00-20.00 20.00-21.00	SPINNING 18.15-19.00	FUNZIONALE 19.00-20.00	
ADD & STRET 19.15-20.00	TABATA 19.00-19.45	ZUMBA 19.20-20.10	TABATA 18.45-19.30	ZUMBA 19.40-20.30	
FUNZIONALE 19.00-20.00 20.00-21.00	BODY TONE 19.45-20.30	FUNZIONALE 20.00-21.00	YOGA FLOW 19.00-20.00	FUNZIONALE 20.00-21.00	
MOVIMENTO LATINO 21.15-22.00	YOGA NIDRA 20.20-21.10	MOVIMENTO LATINO 21.15-22.00	BODY TONE 19.30-20.15		

☐ INCLUSI
☒ PAGAMENTO