

STAGIONE 2021 - 2022

ORARIO		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00	9.50	GINNASTICA DOLCE → ALLE	APLOMB → CARLA	GINNASTICA DOLCE → ALLE	APLOMB → CARLA		PILATES → MELLY
9.00	9.50	CIRCUIT TRAINING → MICHELA				GAG → MICHELA	
9.30	10.20						
10.00	11.00						
10.10	11.00	GINNASTICA CON METODO PILATES → BEA		GINNASTICA CON METODO PILATES → BEA			
11.10	12.00						
14.30	15.20		BENESSERE SCHIENA → GRETA		BENESSERE SCHIENA → GRETA		
16.15	17.00						
16.50	17.40						
17.00	17.50	PILATES BASE → MELLY		PILATES BASE → MELLY			
17.05	17.50						
18.00	18.50		GAG METABOLICO → INBAL		GAG METABOLICO → INBAL		
18.00	18.50						
18.05	18.55	PILATES AVANZATO → MELLY		PILATES AVANZATO → MELLY			
18.10	19.00	CARDIO FIT TRAINING → STEFANO		CARDIO FIT TRAINING → STEFANO			
19.00	19.50		GINNASTICA POSTURALE PILATES → GRETA			GINNASTICA POSTURALE PILATES → GRETA	
19.05	20.05						
19.10	20.00		TOTAL BODY → INBAL		TOTAL BODY → INBAL		
19.15	20.05	FIT YOGA → MELLY		FIT YOGA → MELLY			
19.20	20.10	GINNASTICA DOLCE → STEFANO		GINNASTICA DOLCE → STEFANO			
19.30	20.20						
20.20	21.10		BRUCIA GRASSI → MAURIZIO		BRUCIA GRASSI → MAURIZIO		
		PALESTRA A	PALESTRA B	PALESTRA FITNESS 1	PALESTRA FITNESS 2	CORSI ONLINE	GIARDINO

