



PLAN FITNESS DAL 15 SETTEMBRE

Intensità: ■ Bassa ■ Moderata o Media ■ Alta

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.00 • 8.00 MOBILITY con Paolo					
				9.30 • 10.30 POSTURAL con Davide	
10.15 • 11.15 POSTURAL con Paolo	10.15 • 11.00 RISVEGLIO MUSCOLARE con Paola	10.00 • 11.00 HATHA YOGA FLOW con Davide	10.00 • 11.00 POSTURAL con Paolo	10.30 • 11.30 HATHA YOGA FLOW con Davide	10.45 • 11.30 CORSO A ROTAZIONE
11.15 • 12.00 TONE & STRETCH con Paolo	11.00 • 12.00 MAT PILATES con Paola	11.00 • 12.00 POSTURAL con Davide	11.00 • 11.45 SOFT PILATES con Maria Elena	11.30 • 12.30 POSTURAL con Davide	11.30 • 12.15 CORSO A ROTAZIONE
12.00 • 13.00 POSTURAL con Davide	12.15 • 13.00 ACQUAGYM con Paola	12.00 • 13.00 MAT PILATES con Alessandro	11.45 • 12.45 TONE & STRETCH con Maria Elena	12.45 • 13.30 ACQUAGYM con Paola	12.30 • 13.15 ACQUAGYM con Paola
12.15 • 13.00 ACQUAGYM con Simona	13.00 • 13.45 TRAINING FUNZIONALE con Massimo S.	12.15 • 13.00 ACQUAGYM con Giada			
13.00 • 14.00 HATHA YOGA con Davide		13.00 • 13.45 TOTAL BODY con Alessandro			
19.00 • 19.45 ALL PUMP con Alessandro	19.15 • 20.00 ACQUAGYM con Simona	19.30 • 20.30 VAYU VINYASA YOGA con Fabio (aula did.)	19.00 • 19.45 TOTAL BODY con Paola	19.00 • 19.45 CIRCUIT TRAINING con Sabino	
19.00 • 20.00 HATHA VINYASA con Beatrice (aula did.)	19.00 • 20.00 MAT PILATES con Paola	19.00 • 19.45 TRAINING FUNZIONALE con Alessandro	19.45 • 20.45 MAT PILATES con Paola	19.30 • 20.15 ACQUAGYM con Paola	
19.45 • 20.30 MAT PILATES con Alessandro	20.00 • 20.45 TOTAL BODY con Paola	19.45 • 20.30 CORE & STRETCH con Alessandro	19.45 • 20.30 CIRCUIT TONE con Massimo M. (aula did.)	19.45 • 20.30 CORE STABILITY con Sabino	

IL PALINSESTO DEI CORSI PUÒ SUBIRE VARIAZIONI DURANTE LA STAGIONE CORSISTICA. LE LEZIONI CHE NON TROVERANNO REGISTRAZIONI A 12 ORE DALL'INIZIO DELLA SESSIONE VERRANNO ANNULLATE.