

ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato
STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1
9.00 Metodo GINNASTICA POSTURALE	9.30 Metodo				9.00 Metodo GINNASTICA POSTURALE				9.00 Metodo GINNASTICA POSTURALE	
10.00 Metodo TRX® 30' 10.30 DA PRENOTARE	BIOGINNASTICA® metodo posturale			10.00 Metodo RIEDUCAZIONE FUNZIONALE	10.00			10.00 Metodo TRX® 30' 10.30 DA PRENOTARE		
	11.00			11.00						11.00 Metodo CIRCUITO FUNZIONALE TRX® 12.00 DA PRENOTARE
12.45 Metodo ADDOMINALI		12.45 Metodo MET TRAINING 13.15		12.45 RELEASE MIOFASCIALE		13.15 Metodo MET TRAINING 13.45		12.45 Metodo ADDOMINALI		
13.00 Metodo SPECIAL FIT CARDIO		13.15 Metodo TRX® 30' 13.45 DA PRENOTARE	13.00 Metodo PILATES	13.00 Metodo BODY TONIC		12.45 Metodo TRX® 30' 13.15 DA PRENOTARE	13.00 Metodo PILATES	13.00 Metodo SPECIAL FIT FUNZIONALE		
14.00			14.00	14.00			14.00	14.00		
			16.30 Metodo							
		17.00 Metodo PREPARAZIONE SPORTIVA	BIOGINNASTICA® metodo posturale			17.00 Metodo PREPARAZIONE SPORTIVA				
17.30 Metodo TRX® 30' 18.00 DA PRENOTARE	17.30 Metodo BODY TONIC CON TONEY-BANDS	18.00 Metodo DA PRENOTARE	18.00			18.00 Metodo DA PRENOTARE		17.30 Metodo TRX® 30' 18.00 DA PRENOTARE		
18.00 Metodo MET TRAINING 18.30	18.30	18.00 Metodo SLIM FIT		18.00 Metodo TRX® 30' 18.30 DA PRENOTARE		18.00 Metodo SLIM FIT		18.00 Metodo MET TRAINING 18.30		18.00 Metodo POWER & GRACE DANCE
18.30 Metodo TOTAL BODY DEFINITION	18.30 Metodo PILATES	19.00	18.30 Metodo POWER & GRACE BARRE	18.30 Metodo BODY TONIC 19.00	18.30 Metodo PILATES	19.00	18.30 Metodo PILATES	18.30 Metodo PILATES		19.00 Metodo SPINNING
19.30 DA PRENOTARE	19.30	19.00 Metodo MET TRAINING	19.30	19.00 Metodo MET BOXE 19.30	19.30	19.00 Metodo TOTAL BODY DEFINITION	19.30	19.30		19.00 Metodo DA PRENOTARE
19.30 Metodo CIRCUITO FUNZIONALE TRX®	19.30 Metodo POWER YOGA	20.00 DA PRENOTARE	19.45 Metodo SPINNING	19.30 Metodo CIRCUITO FUNZIONALE	19.30 Metodo YOGA FLOW	20.00 DA PRENOTARE	19.40 Metodo BIOGINNASTICA® metodo posturale			
20.30 DA PRENOTARE	20.45	20.00 Metodo TRX®	20.45 DA PRENOTARE	20.30 DA PRENOTARE	20.45	20.10 Metodo TRX®				
		21.00 DA PRENOTARE				21.05 DA PRENOTARE	21.10			

Le attività segnalate dal colore grigio non fanno parte dell'abbonamento open dei corsi. Le lezioni si svolgono solo con un minimo di 5 partecipanti.