

**GINNASTICA PER TUTTI FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL BENESSERE**  
**ORARIO CORSI 2023-2024**

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2
09.00 metodo <b>GINNASTICA POSTURALE</b>	09.30 metodo <b>BIOGINNASTICA RIEQUILIBRIO POSTURALE</b>		09.30 metodo <b>PILATES</b>	09.00 metodo <b>GINNASTICA POSTURALE</b>	09.30 metodo <b>BIOGINNASTICA RIEQUILIBRIO POSTURALE</b>			09.30 metodo <b>PILATES</b>	09.00 metodo <b>GINNASTICA POSTURALE</b>
12.45 <b>ADDOMINALI</b>					12.45 <b>ROLL STRETCH</b>			12.45 <b>ADDOMINALI</b>	
13.00 metodo <b>TONIFICAZIONE</b>			13.00 metodo <b>PILATES</b>		13.00 metodo <b>BODY TONIC RELEASE MIOFASZIALE</b>		13.00 metodo <b>PILATES</b>	13.00 metodo <b>CIRCUIT TRAINING</b>	
			16.30 metodo <b>BIOGINNASTICA RIEQUILIBRIO POSTURALE</b>						16.00 metodo <b>BIOGINNASTICA RIEQUILIBRIO POSTURALE</b>
18.00 metodo <b>TRX R-EVOLUTION</b>	18.00 metodo <b>BODY TONIC</b>	18.00 metodo <b>METABOLIC TRAINING</b>		18.00 metodo <b>TRX TOTAL BODY</b>	18.00 metodo <b>BOOTY AND BARRE</b>		17.30 metodo <b>BODY TONIC</b>	18.00 metodo <b>PILATES</b>	18.00 metodo <b>POWER &amp; GRACE</b>
19.00 metodo <b>TOTAL PUMP</b>	19.00 metodo <b>PILATES</b>	18.30 metodo <b>PILATES</b>		19.00 metodo <b>TONIFICAZIONE</b>	19.00 metodo <b>PILATES</b>	18.30 metodo <b>METABOLIC TRAINING</b>	18.30 metodo <b>PILATES</b>	18.30 metodo <b>CIRCUITO FUNZIONALE</b>	19.00 metodo <b>SPINNING</b>
20.00 metodo <b>TRX R-EVOLUTION</b>	20.15 metodo <b>BIOGINNASTICA RIEQUILIBRIO POSTURALE</b>	19.30 metodo <b>YOGA FLOW</b>		20.00 metodo <b>TRX R-EVOLUTION</b>	20.00 metodo <b>SPINNING</b>	19.30 metodo <b>CIRCUITO FUNZIONALE</b>	19.30 metodo <b>POWER YOGA</b>		
		20.00 metodo <b>TRX TOTAL BODY</b>							