



**CORSI FITNESS E DANZA
2023-2024
SALA FITNESS**

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08:30- 09:20	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)				GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	
08:35- 09:25		PILATES (Giorgia)		PILATES (Giorgia)		
09:30-10:20	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	PILATES (Giorgia)		PILATES (Giorgia)		
10:00-10:50						GINNASTICA POSTURALE (Pamela C.)
10:30-11:20	TOTAL BODY (Simone)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	TOTAL BODY (Simone)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	TOTAL BODY (Simone)	
11:00-12:10						VINYASA YOGA (Simonetta)
11:30-12:20	POWER TONE (Pamela)		STRETCHING TONE (Pamela)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	POWER TONE (Pamela)	
11:30-13:00						
13.30-14.20	PILATES (Giorgia)	TOTAL BODY* (Giorgia)	PILATES (Giorgia)		TOTAL BODY (Giorgia)	
16:45-17:30			DANZA CREATIVA 4-6 anni (Francesca)			
17:00-17:50					TOTAL BODY (Fabio)	
17:30-18:20				PILATES* (Giorgia)		
18:00-18:50	TOTAL BODY (Fabio)	TOTAL BODY (Federica)	TOTAL BODY (Fabio)			
18:30-19:40				VINYASA YOGA (Simonetta)		
19:00-19:50	CHÉVEREDANCE (Anthony)		CHÉVEREDANCE (Anthony)		CHÉVEREDANCE (Anthony)	
20:00-22:00	KRAV MAGA (Diego)		BOXE (Diego)		KICK BOXING (Diego)	

*** INIZIO CORSO AL RAGGIUNGIMENTO DI UN NUMERO MINIMO DI 4 PERSONE**

LEZIONE GRATUITA PER I SOCI DEL CIRCOLO

PER INFO ED ISCRIZIONI CONTATTARE LA SEGRETERIA DEL NUOTO 3205537013 - email: nuoto@anticotiroavolo.it