



**CORSI FITNESS E DANZA  
2024-2025  
SALA FITNESS**

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08:00- 08:50			TOTAL BODY (Simone)			
08:30- 09:20	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)				GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	
08:35- 09:25		PILATES (Giorgia)		PILATES (Giorgia)		
09:30-10:20	POWER TONE (Pamela)	PILATES (Giorgia)	STRETCHING (Pamela)	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)		POWER TONE (Pamela)	GINNASTICA POSTURALE (Simone M.)	POWER TONE (Pamela)	
11:30-12:40		POWER YOGA (Claudia)				
12:30-13:20					FLOW YOGA (Claudia)	
13.30-14.20	PILATES (Giorgia)	TOTAL BODY (Pamela C.)	PILATES (Giorgia)	TOTAL BODY (Pamela C.)	PILATES (Giorgia)	
15:00-15:50		PILATES (Ilaria)				
16:45-17:30			DANZA CREATIVA 4-6 anni (Ilaria)			
17:00-17:50	TOTAL BODY (Fabio)	SYNCHRO LATIN (Natalia Titova)			TOTAL BODY (Fabio)	
17:30-18:20				PILATES (Giorgia)		
18:00-18:50	TOTAL BODY (Fabio)	TOTAL BODY (Federica)	TOTAL BODY (Fabio)		TOTAL BODY (Fabio)	
18:30-19:40				VINYASA YOGA (Simonetta)		
19:00-19:50	CHÉVEREDANCE (Anthony)	VINYASA YOGA (Simonetta)	CHÉVEREDANCE (Anthony)		CHÉVEREDANCE (Anthony)	

**LEZIONE GRATUITA PER I SOCI DEL  
CIRCOLO CON ACCESSO FINO AL  
RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO  
MASSIMO DI CAPIENZA DELLA SALA**

**CORSO ATTIVO AL RAGGIUNGIMENTO DI  
MINIMO 4 PARTECIPANTI  
Per prenotazioni contattare direttamente  
l'istruttrice/istruttore**

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