

ORARIO CORSI valido dal 19/09/2022

Nel rispetto dell'insegnante e degli altri allievi, si prega di non entrare in sala a lezione già iniziata e di non uscire prima del termine del corso.

ORARI DI APERTURA: lun-ven 8,30-22; sab 9-17; dom 9-13.

I corsi verranno effettuati con un **minimo di 3 persone**. I corsi con l'**asterisco** sono **extra abbonamento**. Durante l'anno l'orario potrà subire delle modifiche

| LUNEDI | | | | MARTEDI | | | | MERCOLEDI | | | | GIOVEDI | | | | VENERDI | | | |
|-----------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------|--------|-----------------------------|-----------------------------|--------|--------------------------|---------------------------|------------------------------|--------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|--------|--------|
| SALA 1 | SALA 2 | SALA 3 | S.PESI | SALA 1 | SALA 2 | SALA 3 | S.PESI | SALA 1 | SALA 2 | SALA 3 | S.PESI | SALA 1 | SALA 2 | SALA 3 | S.PESI | SALA 1 | SALA 2 | SALA 3 | S.PESI |
| 10.00 andrea pancafit 45' | | | | | 10.00 roby total workout 45' | | | | 9.30 silvia yoga 75' | | | | 10.00 ele trx 45' | | | 9.30 silvia yoga 75' | | | |
| | | | | 10.45 silvia stretching 45' | | | | 10.30 andrea pancafit 45' | | | | 11.00 ele pancafit 45' | | | | 11.00 ele AGY pilates 45' | | | |
| 13.00 ele runnering 45' | | | | 13.00 silvia AGY mix 50' | | | | | 13.00 ele trx 45'' | | | | | | 13.00 ele runnering 45' | | | | |
| 15.00 ele total workout 45' | | | | | | | | 15.00 silvia pancafit 45' | | | | | | | | | 15.00 ele gag 45' | | |
| 15.45 silvia pilates 45' | | | | | | | | 15.50 silvia AGY restore 50 | | | | | | | | 15.45 ele pancafit 45' | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18.15 giada abdominal 30' | | 18.15 roby runnering 45' | 18.00 bene abdominal 30' | 18.00 lele karate kids 45' * | 18.30 bene pilates 45' | | | 18.15 trx roby 45' | | | 18.00 bene upper body 30' | | | 18.30 roby runnering 45' | 18.15 jessi step 45' | 18.00 lele karate kids 45'* | | |
| 19.00 roby gag 45' | 18.45 giada zumba 45' | | | 18.30 ele AGY fund. 50' | 18.45 lele karate kids 45' * | 19.30 ele pancafit 45' | | | 18.30 silvia stretching 45' | | | 18.30 bene gag 45' | | | | 19.00 jessi fat burn 45' | 18.45 lele karate kids 45'* | | |
| | 19.45 roby trx 45' | 19.30 silvia yoga 75 | | 19.20 bene total workout 45' | 19.30 lele karate 45' * | | | 19.15 silvia yoga 60' | | | 19.00 roby runnering 45' | 19.15 bene pilates 45' | 19.00 silvia AGY restore 50' | | | 19.45 jessi fitboxe 45' | 19.30 lele karate 45'* | | |
| 20.00 mauro kick 90' * | | | | | | | | 20.15 mauro kick 90' * | 19.45 roby cross cardio 45' | | | | 20.00 silvia AGY mix 50' | | | 20.30 mauro kick 60' * | 20:15 mauro kick * | | |