

CORSI DI GRUPPO

GIORNO	ORARIO	DURATA	CORSO	ISTRUTTORE	SALA
Lunedì	9.00-10.00	60 min.	PILATES	Gaia	sala corsi
	9.00-10.00	50 min.	FUNCTIONAL	Simone	palestra
	10.00-11.00	60 min.	AMACA FLY	Gaia	sala corsi
	18.30-19.30	50 min.	GINN. POSTURALE	Enrico	sala corsi
	19.30-20.30	50 min.	FULL BODY	Enrico	sala corsi
Martedì	9.00-10.00	60 min.	PILATES	Gaia	sala corsi
	9.30-10.00	30 min.	GAG	Simone	palestra
	10.00-11.00	60 min.	BUNGEE FLY	Gaia	sala corsi
	12.30-13.00	30 min.	GAG	Simone	sala corsi
	19.30-20.00	30 min.	GAG	Andrea	sala corsi
Mercoledì	9.00-10.00	60 min.	YOGA	Eliana	sala SPA
	9.00-10.00	50 min.	GINN. POSTURALE	Enrico	sala corsi
	10.00-11.00	60 min.	STEP	Gaia	sala corsi
	12.30-13.30	50 min.	FUNCTIONAL METABOLICO	Enrico	palestra
	18.00-19.00	60 min.	YOGA	Eliana	sala corsi
	19.00-19.30	30 min.	SIX PACK	Sara	sala corsi
	19.30-20.00	30 min.	STRETCHING	Sara	sala corsi
	19.30-20.30	50 min.	FULL BODY	Andrea	palestra
	20.30-21.30	60 min.	PILATES	Sara	sala corsi
Giovedì	9.00-10.00	60 min.	PILATES	Gaia	sala corsi
	9.30-10.00	30 min.	GAG	Simone	palestra
	10.00-11.00	60 min.	BUNGEE FLY	Gaia	sala corsi
	12.30-13.30	50 min.	FULL BODY	Simone	sala corsi
	20.00-21.00	60 min.	SPINNING (CYCLE)	Gaia	sala corsi
			A SETTIMANE ALTERNE*		
Venerdì	9.00-10.00	60 min.	PILATES	Gaia	sala corsi
	9.00-10.00	50 min.	GINN. POSTURALE	Enrico	sala SPA
	10.00-11.00	60 min.	AMACA FLY	Gaia	sala corsi
	12.30-13.30	50 min.	FUNCTIONAL METABOLICO	Enrico	sala corsi
	17.00-18.00	60 min.	YOGA	Eliana	sala corsi
	18.30-19.30	60 min.	PILATES	Sara	sala corsi
Sabato	10.30-11.30	60 min.	BUNGEE FLY	Gaia	sala corsi

*Per il corso della settimana chiedere alla Reception del Club