

WELLNESS

CORSO	LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
PILATES MAT - Vera, Denise	20.15-21.15 sala arancio				19.45-20.45 sala arancio
PILATES ON THE BALL - Vera			20.00-21.00 sala arancio		
GINNASTICA DOLCE A - Mattia		9.30-10.30 sala arancio		9.30-10.30 sala arancio	
PILATES EVERYWHERE on-line - Vera			19.00-20.00 sala verde		
GINNASTICA DOLCE B - Mattia		10.45-11.45 sala arancio		10.45-11.45 sala arancio	
GINNASTICA POSTURALE - Mattia			18.45-19.45 sala gialla		

FITNESS

CORSO - FITNESS	LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
CIRCUIT TRAINING + ABS WORKOUT - Elaine		19.15-20.15 sala arancio			
SUPER JUMP + SUPER INTENSIVE JUMP - Elaine		20.15-21.15 sala arancio		19.15-20.15 sala arancio	
FUNCTIONAL TRAINING + ISOMETRIC WORKOUT - Elaine				20.15-21.15 sala arancio	
STRETCH & TONE - Vera	19.15-20.15 sala verde				