

CALENDARIO CORSI STAGIONE 2023-2024

		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7	:00							
	:30							
8	:00							
	:30							
9	:00							
	:30							
10	:00	YOGA 09:15 (*)	Total Body Workout 09:30	TRX (su richiesta) 09:30	TRX (su richiesta) 09:30	Total Body Workout 09:30		YOGA 09:30
	:30		Pilates 10:30			Pilates 10:30		
11	:00							
	:30							
12	:00							
	:30							
13	:00							
	:30							
14	:00							
	:30				Pilates 13:30			
15	:00							
	:30							
16	:00							
	:30							
17	:00							
	:30							
18	:00	PUMP 18:00	Stretching 18:15	Spinning 18:00				
	:30				TRX 18:15			
19	:00		Functional* 19:30	Yoga sport dinamic 19:30	Spinning 19:00	Combat 19:30		
	:30							
20	:00							
	:30							
21	:00	(*) attualmente in sospeso (in attesa di partecipanti)						
	:30							
22	:00							
	:30							