



ORARIO DEI CORSI 2016/2017

	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	
	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	sala 2
9.00	corpo libero				corpo libero 10/10.30 stretching		corpo libero			
10.00	stretching				10.30 ginnastica dolce		stretching			
10.30	(corpo libero 3° età)	11.30 Post Parto			11.30 ginn Post Parto		(corpo libero 3° età)		10.30 ginnastica dolce	
12.30	Ginn Pre Parto				Ginn Pre Parto					
13.30	PILATES princ.		PILATES		Yoga Integrale		PILATES		(TBW)	
14.30	tonificazione		zumba step/TBW/ABS		tonificazione		zumba step/TBW/ABS		tonificazione	
16.30			gioco danza bambini 4-5 anni				gioco danza bambini 4-5 anni			
17.30	corpo libero		PILATES	*Danza classica	corpo libero		PILATES	*Danza classica	17.00 corpo libero	
18.30	pilates interm	stretching	Krav Maga Princ.	Danza moderna*	pilates interm.	stretching	Pilates /Stretching		18.00 KravMaga princ.	
19.30	Total body workout		Zumba		Total body workout	Danza del ventre	Zumba		(Danza moderna)	
20.30	Krav Maga intermedio		PILATES		Krav Maga intermedio		PILATES			
21.30							Balla e Snella/ Balli Latino Americani			

I CORSI TRA PARENTESI INIZIERANNO AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI 5 ISCRITTI - I CORSI ASTERISCATI SI SVOLGERANNO IN ALTRA SEDE
 MASSAGGI SU APPUNTAMENTO