

WOW LES FEMMES, RISCOPRI LA TUA FORZA E BENESSERE!



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
8:15		YOGA 1h Stefania		YOGA 1h Stefania			Sala Cardio + Virtual
8:30	PILATES 45' Patrizia		PILATES RING 45' Patrizia		POSTURAL STRETCH 45' Patrizia	10:00 YOGA vinyasa FLOW	
10:00	POSTURALE 45' Elvira	POSTURALE 45' Patrizia	VIRTUAL	POSTURALE 45' Patrizia	VIRTUAL	NIA (2 volte al mese) 1H 10:00 Lucia	
11:00	TONE 30' Patrizia	VIRTUAL	TONE 30' Patrizia	VIRTUAL	TONE 30' Patrizia	CERCHIO ADULTI 1h e 30' EXTRA Silvia	
12:30			VIRTUAL		VIRTUAL	FITNESS DANCE 1h Vanessa	
13:15		PILATES 45' Giada		POSTURAL FLYBOARD Micaela	PILATES 45' Giada		
14:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
14:30							
16:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
17:00	POSTURALE 45' Micaela		POSTURALE 45' Micaela		POSTURAL STRETCH 45' Micaela		
17:30		FLYBOARD 45' Micaela		FLYBOARD 45' Micaela			
18:00	Tonificazione 45' Monica		Bruciagrassi 45' Monica		Tonificazione 45' Monica		
18:15		TOTAL BODY 45' Micaela		TOTAL BODY 45' Micaela			
19:00	FLYBOARD BALANCE 45' Micaela	PILATES 45' Micaela	PILATES 45' Micaela	PILATES 45' Micaela	PILATES RING 45' Micaela		
20:00	YOGA FLOW 1 h Stefania	NIA fitness dance 1h Lucia	FLYBOARD BALANCE 45' Micaela	LATIN DANCE 1h EXTRA Salomon	DANZA DEL VENTRE EXTRA 1h Roberta		

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7:30-21:30 SABATO 10:00-18:00 DOMENICA 10:00-13:00