



PLANNING SETTIMANALE CORSI

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
9.00 – 9.30							
9.30 – 10.30	GINNASTICA DOLCE	PILATES	GINNASTICA DOLCE	PILATES	GINNASTICA DOLCE		
10.30 – 11.30	GINNASTICA VERTEBRALE	INTERVAL TRAINING	GINNASTICA VERTEBRALE	INTERVAL TRAINING	GINNASTICA VERTEBRALE		
11.30 – 12.30							
12.30 – 13.00							
13.00 – 14.00	PILATES	POWER YOGA	PILATES	POWER YOGA	PILATES		
14.00 – 15.00							
15.00 – 16.00							
16.00 – 16.30							
16.30 – 17.30	GAG + UPPER BODY		GAG + UPPER BODY		GAG + UPPER BODY		
17.30 – 18.00							
18.00 – 19.00	THAI CHI CHUAN	YOGA	THAI CHI CHUAN	YOGA	THAI CHI CHUAN		
19.00 – 20.00							