

ORARI CORSI dal 5 Settembre 2016

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
8.30/9.00						
9.00/9.30	VERTEBRALE		DOLCE		VERTEBRALE	
9.30/10.00	VERTEBRALE	ZUMBA	VERTEBRALE	PILATES	VERTEBRALE	
10.00/10.30	DOLCE	360 FIT	STRETCHING	360 FIT	DOLCE	
10.30/11.00	DOLCE	ADDOME	POSTURALE	ADDOME	DOLCE	Lezione Jolly
11.00/11.30	STRETCHING	STRETCHING	PILATES	STRETCHING	PILATES	
11.30/12.00	AFA		AFA			
12.00/12.30						
12.30/13.00						
13.00/13.30	FIT BOXE		ADDOME		FIT BOXE	
13.30/14.00	STEP-TONO		GAMBE&GLUTEI		STEP-TONO	
14.00/14.30						
14.30/15.00						
15.00/15.30						
15.30/16.00						
16.00/16.30						
16.30/17.00						
17.00/17.30	VERTEBRALE	PILATES		UPPER BODY	ADDOME	
17.30/18.00	GAMBE&GLUTEI		ADDOME	360 FIT	UPPER BODY	
18.00/18.30	AREO-HOUSE	UPPER BODY	ZUMBA	ADDOME	PILATES	
18.30/19.00	FIT BOXE	ADDOME	UPPER BODY	CIRCUIT TRAINING	ZUMBA	
19.00/19.30	STEP-CO fino 19:45	POSTURALSTRETCH	GAMBE&GLUTEI	STRETCHING	STEP-CO fino 19:45	
19.30/20.00						
20.00/20.30						
20.30/21.00						
21.00/21.30						
21.30/22.00						

ORARIO PALESTRA Lunedì al Venerdì h 8.00/22.00 Sabato h 9/13.30

ORARI SEGRETERIA dal LUNEDI AL VENERDI' H 9,00/22,00

La Direzione si riserva il diritto di apportare delle modifiche all'orario durante l'anno.