

ORARI CORSI



Mar.

9.30 PILATES
13.00 GAG

17.00 ALLENAMENTO AUTONOMO
CALISTHENICS /CORPO LIBERO

19.00 RAGGAETON
19.30 SPINNING

DALLE ORE 20.00
ALLENAMENTO AUTONOMO
CALISTHENICS/CORPO LIBERO

Giov.

9.30 PILATES
13.00 GAG
15.30 GAG

DALLE ORE 17.00 ALLE 18.30
ALLENAMENTO AUTONOMO
CALISTHENICS CORPO LIBERO

19.00 RAGGAETON
DALLE ORE 19.30
ALLENAMENTO AUTONOMO
CALISTHENICS /CORPO LIBERO



Sab.

9.30 GAG

Lun.

9.30 RISVEGLIO MUSCOLARE
15.30 ALLENAMENTO FUNZIONALE
DALLE ORE 17.00
ALLENAMENTO AUTONOMO
CALISTHENICS /CORPO LIBERO



Merc.

9.15 GAG
DALLE 13.00 ALLE 18.30
ALLENAMENTO AUTONOMO
CALISTHENICS/CORPO LIBERO
19.00 CALISTHENICS SKILLS



Ven.

9.30 TONIFICAZIONE
DALLE 13.00 ALLE 18.30
ALLENAMENTO AUTONOMO
CALISTHENICS/CORPO LIBERO
19.00 CALISTHENICS ENDURANCE