

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
	08.00-8.50 <b>METODO PILATES</b> Vincenzo			08.20-9.20 <b>NORDIC WALKING *</b> Roberta al Parco Sempione	
10.00-11.00 <b>QI GONG *</b> Laura on line		09.00-09.50 <b>GYROKINESIS</b> Paola	09.30-10.15 <b>TRX</b> Roberta		10.30-11.45 <b>HATA YOGA</b> Ursula
11.00-11.50 <b>ELDOA</b> Roberta					
			13.10-14.00 <b>BUNGEE FLY *</b> Manuela		12.00-13.00 <b>TANGO TECNICA FEMMINILE *</b> Daniela
13.10-14.00 <b>GAMBE GLUTEI ADD</b> Sabrina	13.10-14.00 <b>BODY FLYING</b> Manuela 13.10-14.00 <b>TONIFICAZIONE/ADDOMINALI</b> Roberta on line	13.10-14.00 <b>TRX</b> Roberta	13.10-14.00 <b>YOGA WALL</b> Roberta	13.10-14.00 <b>METODO PILATES</b> Vincenzo	
			17.00-18.00 <b>CROSS GYM LICEO *</b> Sabrina		
18.30-19.20 <b>TOTAL BARRE</b> Vincenzo			18.30-19.20 <b>TRX/MIX</b> Sabrina 19.00-19.50 <b>METODO PILATES</b> Vincenzo 19.40-20.40 <b>BUNGEE FLY *</b> Manuela	18.30-19.20 <b>TOTAL BARRE</b> Vincenzo	
19.00-19.45 <b>TRX</b> Roberta	19.00-19.50 <b>ELDOA</b> Roberta	19.00-19.50 <b>TONIFICAZIONE</b> Sabrina			
20.00-20.50 <b>TONIFICAZIONE</b> Sabrina	20.00-21.00 <b>YOGA WALL</b> Belinda	20.00-20.50 <b>BODY FLYING</b> Manuela	20.00-21.00 <b>YOGA WALL</b> Belinda		

Tutte le classi sono comprese con l'acquisto di un pacchetto lezioni, tranne:

\* Corsi extra

Tutti i corsi sono in presenza in studio, tranne Qigong (ONLINE) e Nordic Walking (al PARCO SEMPIONE).

Le classi di TRX, TONIFICAZIONE, GAMBE GLUTEI ADDOMINALI, necessitano di scarpe ad uso interno, tutte le altre classi calza antiscivolo.

Le disdette e le prenotazioni vanno effettuate entro 24 ore dall' inizio delle lezioni. Decorso tale termine verranno conteggiate come eseguite.

Classi attive con minimo due partecipanti. L'orario potrebbe subire variazioni.