

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