

CORSI DI GINNASTICA STAGIONE 2023-24

	LUN		MAR		MER		GIO		VEN		SAB	
	Sala Sport	Sala Workout	Sala Sport	Sala Workout	Sala Sport	Sala Workout	Sala Sport	Sala Workout	Sala Sport	Sala Workout	Sala Sport	Sala Workout
8.30												
9.00	BENESSERE Barbara				BENESSERE Barbara							
9.15		BARRE Kathrin										
9.15			DINAMIC GYM Ana Maria	POSTURAL* Valentina								
10.00	TONIFICANDO Barbara zoom				TONIFICANDO Barbara zoom		DINAMIC GYM Ana Maria	MOBILITY Luca	DINAMIC GYM Kathrin zoom	POSTURAL* Valentina		
10.30		POSTURAL* Ana Maria		SENIOR* Valentina								
10.30			YOGALATES Kathrin zoom						YOGALATES Kathrin	SENIOR* Valentina		
11.00												MOBILITY Ana Maria zoom
Sala Workout												
14.00												
14.00		CARDIOTONE Ana Maria				TOTAL BODY Kathrin						STEP UP Kathrin
16.00												
16.00	PILATES Luca zoom		YOGA* Tommaso		PILATES Luca		TOTAL BODY Luca		YOGA* Tommaso			
17.00												
17.00		TOTAL BODY Barbara		CARDIOTONE Barbara zoom		TOTAL BODY Barbara zoom		CARDIOTONE Tudor		PILATES Tudor zoom		
18.00												
18.00		FIT COMBAT Ana Maria		POWER YOGA Barbara		STEP UP Barbara		POWER YOGA Lorena zoom		TOTAL BODY Tudor		
19.00												
19.00		MOBILITY Daniele		ENERGY TRAINING Tudor		MOBILITY Daniele		ENERGY TRAINING Tudor		FIT COMBAT Ana Maria		
20.00												
20.00		ZUMBA Lorena				ZUMBA Lorena		YOGA* Tommaso				
21.15												

*Corsi a numero chiuso.
Per maggiori informazioni
rivolgersi in segreteria.

SCARICA
LA NOSTRA
APP

Prenota il tuo posto,
è semplicissimo!



Basta un "click"
per allenarti via streaming!

21.15