

CORSI DI GINNASTICA stagione '24-25

	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							RISVEGLIO MUSCOLARE Roberta
9.15		BARRE Kathrin	DINAMIC GYM Ana Maria	POSTURAL* Valentina		BARRE Kathrin	DINAMIC GYM Ana Maria	RISVEGLIO MUSCOLARE Luca		POSTURAL* Valentina		
10.00	TONIFICANDO Tudor 				TONIFICANDO Tudor 							TOTAL BODY Daniele
10.30		POSTURAL* Ana Maria	SENIOR* Valentina			POSTURAL* Ana Maria						
11.00				YOGALATES Kathrin 				MOBILITY Ana Maria		SENIOR* Valentina	YOGALATES Kathrin 	MOBILITY Ana Maria
Sala Workout												
14.00	TOTAL BODY Ana Maria		STEP UP Kathrin				CARDIOTONE Ana Maria			CIRCUIT TRAINING Kathrin		
15.00			OUTDOOR GYM** Roberta							OUTDOOR GYM** Roberta		
16.00	PILATES Luca 		YOGA* Tommaso		CIRCUIT TRAINING Roberta		PILATES Luca 		YOGA* Tommaso			
17.00	TOTAL BODY Barbara 		CARDIOTONE Barbara 		TOTAL BODY Barbara		CIRCUIT TRAINING Tudor		CARDIOTONE Tudor 			
18.00	CIRCUIT TRAINING Ana Maria		FIT YOGA Lorena 		STEP UP Barbara		SCULPT COMBAT Ana Maria 		FIT YOGA Lorena 			
19.00	MOBILITY Daniele		ENERGY WORKOUT Tudor		MOBILITY Daniele		ENERGY WORKOUT Tudor		TOTAL BODY Tudor			
20.00	ZUMBA Lorena				ZUMBA Lorena		YOGA* Tommaso					

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

**Solo in caso di freddo eccessivo o pioggia la lezione si svolgerà all'interno.



Basta un "click" per allenarti via streaming!