

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI	SABATO
--------	---------	-----------	---------	---------	--------

MATTINA

	07:30 > 08:20 SOFT YOGA Maria Celeste P. / S.Tende		07:30 > 08:20 SOFT YOGA Maria Celeste P. / S.Tende		
08:15 > 09:05 POSTURAL PILATES Elena V. / S.Tende		08:15 > 09:05 POSTURAL PILATES Elena V. / S.Tende			09:30 > 10:20 PILATES & MORE Betty / S.Specchi
					10:30 > 11:20 STRONG Betty / S.Specchi

PAUSA PRANZO

13:00 > 13:50 PILATES Maria Celeste P. / S.Tende	13:00 > 13:50 TABATA Linda S. / S.Gialla	13:00 > 13:50 PILATES Maria Celeste P. / S.Specchi	13:00 > 13:50 YOGA VINYASA Maria Celeste P. / S.Tende	13:00 > 13:50 TABATA Linda S. / S.Gialla
---	---	---	--	---

POMERIGGIO/SERA

17:00 > 17:50 PILATES & MORE Betty / S.Specchi		17:00 > 17:50 PILATES & MORE Betty / S.Specchi	17:00 > 17:50 TABATA Betty / S.Specchi
18:00 > 18:50 X TEMPO ENERGY Betty / S.Specchi	18:30 > 19:20 PILATES Elena V. / S.Gialla	18:00 > 18:50 STRONG Betty / S.Specchi	18:30 > 19:20 PILATES Elena V. / S.Tende
19:00 > 19:50 FUNCTIONAL Betty / S.Specchi	19:30 > 20:20 YOGA VINYASA Angela T. / S.Specchi (da ottobre)	19:00 > 19:50 X TEMPO ENERGY Betty / S.Specchi	19:30 > 20:20 YOGA VINYASA Angela T. / S.Specchi (da ottobre)



24/25 Lezioni da 50 minuti

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA A TUTTI I CORSI DI TERRA E DI ACQUA

ENTRO LE ORE 19.00 DEL GIORNO PRECEDENTE ALLA LEZIONE. LA DOMENICA ENTRO LE 14:00

In caso contrario non sarà garantita la disponibilità al corso. **IN CASO DI ASSENZA DISDIRE LE LEZIONI**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI
MATTINA				
09:30 > 10:15 ⓘ AcquaPOSTURAL acqua media Valentina	09:00 > 09:45 AcquaGYM acqua alta Betty	09:30 > 10:15 ⓘ AcquaPOSTURAL acqua media Valentina	09:30 > 10:15 AcquaFITNESS acqua media Lara	09:00 > 09:45 ⓘ AcquaGYM acqua alta Betty
10:15 > 11:00 ⓘ AcquaGYM acqua alta Valentina	09:45 > 10:30 AcquaFITNESS acqua media Betty	10:15 > 11:00 ⓘ AcquaGYM acqua alta Valentina	10:15 > 11:00 BIKE acqua alta Lara	09:45 > 10:30 AcquaMIX acqua alta Betty
11:15 > 12:00 BIKE acqua alta Valentina				10:30 > 11:15 ⓘ AcquaGO acqua alta Linda
PAUSA PRANZO				
13:00 > 13:45 BIKE acqua alta Valentina	13:00 > 13:45 AcquaFITNESS acqua media Betty	13:00 > 13:45 ⓘ AcquaGO acqua alta Valentina	13:00 > 13:45 AcquaMIX acqua alta Betty	13:00 > 13:45 AcquaFITNESS acqua media Betty
SERA				
18:15 > 19:00 BIKE acqua alta Valentina	18:15 > 19:00 BIKE acqua alta Betty	18:15 > 19:00 ⓘ AcquaGYM acqua alta Valentina	18:15 > 19:00 AcquaFITNESS acqua media Betty	18:15 > 19:00 AcquaFITNESS acqua media Betty
19:00 > 19:45 AcquaFITNESS acqua media Valentina	19:00 > 19:45 AcquaFITNESS acqua media Betty	19:00 > 19:45 BIKE acqua alta Valentina	19:00 > 19:45 BIKE acqua alta Betty	19:00 > 19:45 AcquaMIX acqua alta Betty
19:45 > 20:30 ⓘ AcquaGO acqua alta Valentina	19:45 > 20:30 AcquaFITNESS acqua media Betty	19:45 > 20:30 AcquaCIRCUIT acqua media Valentina		



Attività idonea anche per gestanti



Le lezioni potrebbero subire variazioni o essere sospese

Dal 1° di settembre

24/25 Lezioni da 45 minuti

