

# PRENOTAZIONE E DISDETTA OBBLIGATORIA A TUTTI I CORSI +39 345 666 4054

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.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDI	SABATO
<b>MATTINA</b>					
	07:30 > 08:20 <b>SOFT YOGA</b> Maria Celeste P.		07:30 > 08:20 <b>SOFT YOGA</b> Maria Celeste P.		09:30 > 10:20 <b>PILATES &amp; MORE</b> Betty
08:15 > 09:05 <b>POSTURAL PILATES</b> Elena V.		08:15 > 09:05 <b>POSTURAL PILATES</b> Elena V.			10:30 > 11:20 <b>STRONG</b> Betty
<b>PAUSA PRANZO</b>					
13:00 > 13:50 <b>PILATES</b> Maria Celeste P.	13:00 > 13:50 <b>TABATA</b> Linda S.	13:00 > 13:50 <b>PILATES</b> Maria Celeste P.	13:00 > 13:50 <b>YOGA VINYASA</b> Maria Celeste P.	13:00 > 13:50 <b>TABATA</b> Linda S.	
<b>POMERIGGIO/SERA</b>					
17:00 > 17:50 <b>TABATA</b> Betty		17:00 > 17:50 <b>PILATES &amp; MORE</b> Betty	17:00 > 17:50 <b>TABATA</b> Betty		
18:00 > 18:50 <b>PILATES &amp; MORE</b> Betty	18:30 > 19:20 <b>PILATES</b> Elena V.	18:00 > 18:50 <b>STRONG</b> Betty	18:30 > 19:20 <b>PILATES</b> Elena V.		
19:00 > 19:50 <b>TABATA</b> Betty	19:30 > 20:20 <b>YOGA VINYASA</b> Angela T.	19:00 > 19:50 <b>TABATA</b> Betty	19:30 > 20:20 <b>YOGA VINYASA</b> Angela T.		

**NOVEMBRE**



**Lezioni da 50 minuti**

 Le lezioni potrebbero subire variazioni o essere sospese.

# PRENOTAZIONE E DISDETTA OBBLIGATORIA A TUTTI I CORSI +39 345 666 4054

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.

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



Le lezioni potrebbero subire variazioni o essere sospese.

**Lezioni da 45 minuti**