

PROGRAMMAZIONE CORSI DICEMBRE E NATALE

DAL 02/12 AL 21/12/24

Mattina

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	NEW 09.15 Ginnastica posturale dolce		NEW 09.15 Ginnastica posturale dolce		
09.30 ★ Stretch and tone	10.15 Ginnastica posturale dolce	09.30 ★ Lower Body	10.15 Ginnastica posturale dolce		
10.45 ★ Total Body Step	11.00 ★ Postural Pilates	10.45 ★ Ginnastica Posturale	11.00 ★ Postural Pilates	10.45 ★ Total Body Step	10.30 ★ Circuito Funzionale
11.45 ★ Postural Pilates				11.45 ★ Postural Pilates	
	13.30 ★ Abdominal Workout		13.30 ★ Abdominal Workout		

Buone feste!



Seguici su Facebook

Scansiona il QrCode, iscriviti alla nostra pagina Facebook e resta aggiornato su orari e corsi.

Pomeriggio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
16.30 ★ Pilates		16.30 ★ Pilates		
17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	17.30 Pilates	17.30 Ginnastica posturale	NEW 17.30 ★ Ginnastica posturale
18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	NEW 18.30 ★ Pilates
19.30 ★ Circuito funzionale		19.30 ★ Circuito funzionale	19.30 ★ Super tone	

I corsi contrassegnati da ★ sono compresi negli abbonamenti "Corsi" e "Palestra attrezzi + Corsi".

I corsi verranno avviati al raggiungimento del numero minimo di 3 iscritti.

Vuoi prenotare il tuo **posto esclusivo**? Chiedi informazioni in reception!

DAL 23/12/24 AL 06/01/25

Lunedì 23/12/24	Lunedì 30/12/24	Giovedì 02/01/25	Venerdì 03/01/25
09.30 ★ Stretch and tone			
10.45 ★ Lower Body	10.00 ★ Circuito Funzionale		10.45 ★ Lower body
11.45 ★ Postural Pilates			11.45 ★ Postural Pilates
16.30 ★ Pilates	16.30 ★ Pilates		
17.30 Pilates	17.30 Pilates		17.30 ★ Ginnastica posturale
18.30 Ginnastica posturale	18.30 Ginnastica posturale	18.30 ★ Super Tone	18.30 ★ Pilates

I corsi si terranno nei soli giorni indicati in tabella.
La normale programmazione riprenderà **Martedì 07/01/25**.