

Sala Luna

Piano Terra

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Orario Corso

Orario Corso

Orario Corso

Orario Corso

Orario Corso

Orario Corso

MATTINA

9.15
10.15

CORPO
LIBERO

9.15
10.15

STRETCHING

9.15
10.15

ANTALGICA

9.15
10.15

PILATES
MATWORK

9.15
10.15

ANTALGICA

10.30
11.30

PILATES
TOYS

POMERIGGIO

18.15
19.00

SOFT
TONE

18.30
19.15

TONIFICAZIONE
E STRETCHING

18.15
19.00

PILATES
MATWORK

18.30
19.15

CORPO
LIBERO

18.30
19.15

STRETCHING
POSTURALE

19.00
19.45

STRETCHING
POSTURALE

19.15
20.00

ANTALGICA

19.00
19.45

STRETCHING
POSTURALE

19.15
20.00

ANTALGICA

19.15
20.00

CORPO
LIBERO

19.45
20.30

CORPO
LIBERO

20.00
20.45

G.A.S

19.45
20.30

YOGA

20.00
20.45

G.A.G

21.15
22.15

LATINO
AMERICANO

SPINNING

20.30
21.30

SPINNING

20.45
21.45

SPINNING

12.45
13.30

SPINNING

20.30
21.30

SPINNING

20.45
21.45

SPINNING

20.00
21.00

SPINNING

11.30
12.30

SPINNING

INTENSITÀ CORSI

- bassa intensità
- medio-bassa intensità
- medio-alta intensità
- alta intensità

TUTTI I CORSI SONO COMPRESI NELL'ABBONAMENTO



INTENSITÀ CORSI

Rispetta l'orario di inizio delle lezioni _ Porta con te un asciugamano _ Chiedi consiglio all'insegnate per qualsiasi tua esigenza _ Iniziate il Vostro programma di allenamento con corsi di intensità medio-bassa e successivamente passate a corsi con intensità più alta.