












SETTORE FITNESS

DAL 29 SETTEMBRE 2014




| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|---|--|
| 11.00-12.00 PILATES  | 10.30 - 11.30  TONIFICAZIONE | 11.00-12.00 PILATES  | 10.30 - 11.30  TONIFICAZIONE | 11.00-12.00 PILATES  |

PALESTRA IORIO

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--|---|--|---|---------------------------------------|
| | 18.00-19.00  ZUMBA | | 18.00-19.00  ZUMBA | |
| 18.30-19.10 TACFIT (Dal 1° ottobre) | 19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI | 18.30-19.10 TACFIT | 19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI | 18.30-19.10 TACFIT |
| 19.10-19.40 ADDOMINALI E GLUTEI | | 19.10-19.40 ADDOMINALI E GLUTEI | | 19.10-19.40 ADDOMINALI E GLUTEI |
| 19.40 - 20.30 TOTAL BODY | 19.30 - 20.30 STEP and TONE | 19.40 - 20.30 TOTAL BODY | 19.30 - 20.30 TOTAL BODY | 19.40 - 20.30 TOTAL BODY |
| 20.30-21.30  ZUMBA | 20.30-21.30 FIT BOXE  | 20.30-21.30  ZUMBA | 20.30-21.30 FIT BOXE  | 20.30 - 21.30 CROSSFITRAINING |

SETTORE FITNESS -PILATES-

PALESTRA FIENGO

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------------------------|---|--------------------------|---|---|
| 18.00 - 19.00 PILATES | 18.00 - 19.00 PILATES | 18.00 - 19.00 PILATES | 18.00 - 19.00 PILATES | 18.00 - 19.00 PILATES |
| 19.00 - 20.00 PILATES | 19.00 - 20.00 PILATES | 19.00 - 20.00 PILATES | 19.00 - 20.00 PILATES | 19.00 - 20.00 PILATES |
| 20.00 - 21.00 PILATES |  | 20.00 - 21.00 PILATES |  |  |

I CORSI SI TERRANNO AL RAGGIUNGIMENTO MINIMO DI
N° 4 PARTECIPANTI