

ORARIO LEZIONI 2018

“Ginnastica finalizzata al Fitness e alla Salute” (CONI)

GIORNO ora	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:00	PILATES		YOGA FLEX		PILATES	
09:00	BODY TONING	MIOFASCIALE	PILATES	BODY TONING	POSTURAL	LEZIONE INDIVIDUALE*
10:00	POSTURAL	PILATES	BODY BARRE	PILATES POSTURAL	STRETC.MERIDIANI ENERG.	BODY TONING
11:00	PILATES POSTURAL	LEZIONE INDIVIDUALE*		POSTURAL	LEZIONE INDIVIDUALE*	
12:00						
13:00	ALL.TO fitness FUNZIONALE	GINNASTICA in gravidanza	ALL.TO fitness FUNZIONALE	LEZIONE INDIVIDUALE*	ALL.TO fitness FUNZIONALE	LEZIONE INDIVIDUALE*
14:00	LEZIONE INDIVIDUALE*				LEZIONE INDIVIDUALE*	
15:00		LEZIONE INDIVIDUALE*		LEZIONE INDIVIDUALE*	GINNASTICA in gravidanza	
16:00			GINNASTICA in gravidanza			
17:00	BODY BARRE	MIOFASCIALE		BODY BARRE		
18:00	STEP & ABDOMINAL	PILATES	BODY TONING	PILATES	BODY TONING	
19:00	BODY TONING	YOGA FLEX	AERO & ABDOMINAL	BODY TONING		
20:00	PILATES		PILATES	YOGA FLEX		

NOTA: le lezioni hanno la durata di 50 minuti. Le lezioni si faranno sempre anche solo con 1 persona presente. L'orario potrà subire variazioni nel corso della stagione 2017-18 qualora si verificassero i casi di lezioni non frequentate o frequentate sempre da un numero inferiore a 4 persone. In caso di assenza improvvisa ed imprevista dell' istruttore, e/o di sospensione di lezioni, l'allenamento verrà fatto in sala fitness. In tal caso, chiediamo gentilmente ai soci di evitare polemiche e malumori.

(LEZIONE INDIVIDUALE, previo appuntamento)...(SERATA BENESSERE a tema, seguendo il calendario)...