

GIORNO ora	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:00	PILATES giuly		YOGAFLEX giuly		PILATES giuly	
09:00	BODY TONING barbara	MIOFASCIALE giuly	PILATES giusy	BODY TONING monica	POSTURAL barbara	ANALISI POSTURALE*
10:00	POSTURAL barbara	STEP monica	BODY TONING giusy	PILATES postural barbara	STRETCH. ENERG. dei 5 elen	BODY TONING monica
11:00	PILATES postural barbara	ABD&STRETCH monica	ANALISI POSTURALE*	POSTURAL barbara	LEZIONE INDIVIDUALE*	ANALISI POSTURALE*
12:00	ANALISI POSTURALE*			ANALISI POSTURALE*		
13:00	BODY TONING giusy	PILATES gravidanza	PILATES giusy	LEZIONE INDIVIDUALE*	PILATES giuly	LEZIONE INDIVIDUALE*
14:00	LEZIONE INDIVIDUALE*	POSTURAL barbara	ANALISI POSTURALE*	PILATES postural barbara	LEZIONE INDIVIDUALE*	
15:00		PILATES postural barbara		POSTURAL barbara	PILATES gravidanza	
16:00			PILATES gravidanza			
17:00	PILATES giusy	YOGA E RESPIRO tiziana	MIOFASCIALE giuly		BODY TONING monica	
18:00	STEP & ABDOMINAL monica	PILATES giuly	BODY TONING monica	PILATES giusy	YOGA DINAMICO tiziana	
19:00	BODY TONING monica	YOGAFLEX giuly	AERO & ABDOMINAL monica	BODY TONING giusy	PILATES postural barbara	
20:00	PILATES giuly	MIOFASCIALE giuly	PILATES giuly	YOGAFLEX giuly	Abdominal & STRETCH	

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.

*(ANALISI POSTURALE E LEZIONE INDIVIDUALE, previo appuntamento).