WOW LES FEMMES, RISCOPRI LA TUA FORZA E BENESSERE!

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
8:15		YOGA 1h Stefania		YOGA 1h Stefania			Sala Cardio + Virtual
8:30	PILATES 45’ Patrizia		PILATES RING 45’ Patrizia		POSTURAL STRETCH 45’ Patrizia	10:00 YOGA vinyasa FLOW	
10:00	POSTURALE 45' Elvira	POSTURALE 45’ Patrizia	POSTURALE 45' Elvira	POSTURALE 45’ Patrizia	VIRTUAL	NIA (2 volte al mese) 1H 10:00 Lucia	
11:00	TONE 30’ Patrizia	VIRTUAL	TONE 30’ Patrizia	VIRTUAL	TONE 30’ Patrizia		
12:30	VIRTUAL		VIRTUAL		VIRTUAL	12.00 FITNESS DANCE Daniela	
13:15		PILATES 45’ Giada		POWER BALANCE 45’ Micaela	PILATES 45’ Giada		
13:30	AMACA AEREA Silvia		AMACA AEREA Silvia				
14:30							
16:00	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL	VIRTUAL		
17:00	POSTURALE 45’ Micaela		POSTURALE 45’ Micaela		POSTURAL STRETCH 45’ Micaela		
17:30		POWER BALANCE 45’ Micaela		POWER BALANCE 45’ Micaela			
18:00	Tonificazione 45’ Monica		Bruciagrassi 45’ Monica		Tonificazione 45’ Monica		
18:15		TOTAL BODY 45’ Micaela		TOTAL BODY 45’ Micaela			
19:00	POWER BALANCE 45’ Micaela	PILATES 45’ Micaela	PILATES 45’ Micaela	PILATES 45’ Micaela	PILATES 45’ Micaela		
20:00	YOGA FLOW 1 h Stefania	GAG 45' Patrizia	NIA FITNESS DANCE 1H				

DAL LUNEDI AL VENERDI 7:30-21:30 SABATO 10:00-18:00 DOMENICA 10:00-13:00

C