

Lun		Mar		Mer		Gio		Ven	
		09:00	GINNASTCA VERTEBRALE Silvia C.	09:00	POWER PILATES Davida	09:00	POSTURAL TRAINING Silvia C.		
10:00	FITBALL PILATES Giulia	10:10	CIRCUIT TRAINING Silvia P.					10:10	CIRCUIT TRAINING Silvia P.
	GINNASTICA PRE-PARTO						GINNASTICA POST-PARTO		
12:40	FUNCTIONAL TRAINING Chiara	12:30	FITBALL PILATES Giulia	12:40	FUNCTIONAL TRAINING Chiara	12:30	FITBALL PILATES Giulia	12:40	FUNCTIONAL TRAINING Chiara
14:10	TOTAL BODY Silvia P.					14:10	TOTAL BODY Silvia P.		
17:00	POSTURAL TRAINING Lisa			17:00	POSTURAL TRAINING Lisa				
18:00	POWER BODY Lisa	18:00	LIFT JUMP Marco	18:00	POWER BODY Lisa	18:00	LIFT JUMP Marco	18:30	ZUMBA Daiana
19:00	POWER YOGA Beatrice	19:00	BOXE TRAINING Marco	19:00	ZUMBA Daiana	19:00	POWER YOGA Beatrice		
20:00	MMA Francesco			20:00	MMA Francesco	20:00	BOXE TRAINING Marco		

WE_BEAT

ARZIGNANO
CORSI 2022-23

CORSO EXTRA ABBONAMENTO

I corsi variano da 45 a 60 minuti, salvo diversa indicazione

I corsi potranno subire variazioni.
Si svolgeranno con un minimo di 7 partecipanti

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA