

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	
09:00 GINNASTICA VERTEBRALE Raffaella		09:00 POSTURAL TRAINING Raffaella	09:00 POSTURAL PILATES Elena	09:00 PILATES WORKOUT Raffaella	<h1>WE_BEAT</h1> <p>SCHIO CORSI 2022-23</p> <p>CORSO EXTRA ⚡ ABBONAMENTO</p> <p>I corsi variano da 45 a 60 minuti, salvo diversa indicazione</p> <p>I corsi potranno subire variazioni. Si svolgeranno con un minimo di 7 partecipanti</p> <p>PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA</p>
	10:00 POSTURAL PILATES Elena	GINNASTICA PRE-PARTO ⚡		GINNASTICA POST-PARTO ⚡	
10:30 CIRCUIT TRAINING Davida			10:30 CIRCUIT TRAINING Davida		
12:30 CARDIO & TONO Romina	12:20 CIRCUIT TRAINING Raffaella	12:30 POWER YOGA Romina	12:20 FUNCTIONAL TRAINING Davida	12:30 CARDIO & TONO Romina	
17:30 POWER YOGA Romina		17:00 MARTIAL KIDS (6-11 ANNI) Ilaria ⚡	17:30 POWER YOGA Romina	17:00 MARTIAL KIDS (6-11 ANNI) Ilaria ⚡	
18:30 POWER YOGA Romina	18:00 FITBOXE Davida	18:00 CARDIO & TONO Romina	18:30 POWER YOGA Romina	18:00 FITBOXE Davida	
19:30 FUNCTIONAL TRAINING Lara	19:00 STRONG Sarah	19:00 POWER YOGA Romina	19:30 STRONG Sarah	19:00 CALISTHENICS Nicolò ⚡	
20:30 SALSA CUBANA Andrea e Olga ⚡	19:00 CALISTHENICS Nicolò ⚡	20:00 COUNTRY Francesca ⚡	20:00 FUNCTIONAL TRAINING Lara		
21:30 SALSA CUBANA Andrea e Olga ⚡					