

Lun		Mar		Mer		Gio		Ven		
		09:00	GINNASTICA VERTEBRALE Silvia C.	09:00	POWER PILATES Davida	09:00	POSTURAL TRAINING Silvia C.	09:30	CIRCUIT TRAINING Davida	WE_BEAT ARZZIGNANO 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
10:00	FITBALL PILATES Giulia									
	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.			
18:00	POWER BODY Lisa	18:00	LIFT JUMP Marco	18:00	POWER BODY Lisa	18:00	LIFT JUMP Marco			
19:00	POWER YOGA Beatrice	19:00	BOXE TRAINING Marco			19:00	POWER YOGA Beatrice			
20:00	MMA Francesco ↘			20:00	MMA Francesco ↘	20:00	BOXE TRAINING Marco			