

FITNESS e CORSI ADULTI 2024-2025

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
mattino	mattino	mattino	mattino	mattino
9:00/10:00 Ginnastica posturale	9:30/10:45 Stretch Pilates	9:30/10:30 Hatha Yoga	9:00/10:00 Ginnastica posturale	9:30/10:45 Stretch Pilates
10:00/11:00 Ginnastica Posturale Base	9:30/10:30 Ginnastica Posturale & Cardio		10:00/11:00 Ginnastica Posturale Base	
	10:30/11:30 Silver Dance			
pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo	pausa pranzo
12:30/13:30 Pilates	12:15/13:15 Fit Dance		12:30/13:30 Pilates	
sera	sera	sera	sera	sera
			18:00/19:00 STEP&DANCE	
18:00/19:00 Stretch Pilates ONLY MEN		19:00/20:00 Classico Adulti	18:00/19:00 Pilates Base	
19:00/20:00 Pilates Base / Intermedio		20:00/21:30 Modern Adulti Intermedio / Avanzato	19:00/20:00 Pilates Intern/ Avanzato	
20:00/21:30 Modern Adulti Intermedio / Avanzato	19:00/20:15 Yoga Vinyasa	19:00/20:00 Circuit Training	19:00/20:00 Fit Dance	19:00/20:00 Tip Tap Adulti
	20:15/21:15 Flow Pilates	20:00/21:00 Stretch&Tone	19:00/20:00 Modern Adulti Base	
	20:00/21:00 Lindy Hop		20:00/21:15 Yoga Vinyasa	
			20:00/21:00 Danze Irlandesi Corso base a cura di Gens d'Ys	
			21:00/22:00 Danze Irlandesi Corso Ceili a cura di Gens d'Ys	