

 FITNESS e CORSI ADULTI 2026-2027 				
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
mattino	mattino	mattino	mattino	mattino
9:00/10:00 Ginnastica posturale	NEW 9:30/10:30 Ginnastica Posturale & Cardio		9:00/10:00 Ginnastica posturale	10:00/11:00 Stretch Pilates
NEW 10:00/11:00 Ginnastica Posturale base	10:30/11:30 Silver Dance		10:00/11:00 Ginnastica Posturale Base	
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	NEW 12:30/13:30 Tone 50
sera	sera	sera	sera	sera
18:00/19:00 Stretch Pilates ONLY MEN	NEW 18:00/19:00 Step&Dance		18:00/19:00 Pilates Base	
19:00/20:00 Pilates Base/ Intermedio	19:00/20:00 Fit Dance	19:00/20:00 Classico Adulti	19:00/20:00 Pilates Interm/ Avanzato	
	NEW 19:30/20:30 Musical Adulti	20:00/21:30 Modern Adulti Intermedio / Avanzato	19:00/20:15 Modern Adulti BASE	
20:15/21:45 Modern Adulti Avanzato	19:00/20:00 Hatha Yoga	19:00/20:00 Circuit Training	19:00/20:00 Tip Tap Adulti	
	20:00/21:00 Flow Pilates	20:00/21:00 Stretch&Tone	20:00/21:00 Danze Irlandesi Soliste a cura di Gens d'Ys	
	21:00/22:00 Danze Irlandesi BASE a cura di Gens d'Ys		21:00/22:00 Danze Irlandesi Ceili a cura di Gens d'Ys	