

Balance & Harmony

DANZA e FITNESS

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
		8.30/9.20 Pilates		8.30/9.20 Pilates		
Mattina	9.15/10.00 Ginn. Posturale	9.30/10.20 Pilates Props	9.15/10.00 Ginn. Posturale	9.30/10.20 Pilates /Barre/ Nirvana		
	10.15/11.00 Allenamento Funzionale		10.15/11.00 Allenamento Funzionale			10.00/11.00 Danza del Ventre Princ.
		10.30/11.20 Pilates Barre		10.30/11.20 Pilates		11.00/12.00 Danza del Ventre interm.
	11.15/12.00 Zumba Fitness		11.15/12.00 Zumba Fitness			
						12.00/12.50 tonificazione (mix)
Pranzo	13.15/14.05 Tone Up		13.15/14.00 Tone Up			
Pomeriggio	17.00/17.50 Danza Moderna Bimbi		17.00/17.50 Danza Moderna Bimbi		17.00/17.50 MOTR (su richiesta max 4 pers.)	
	18.00/18.50 Danza Moderna Adulti	18.00/18.50 Pilates	18.00/18.50 Danza Moderna Adulti	18.00/18.50 Nirvana	18:00/18:50 Pilates/Barre/Nirvana	
Sera	19.00/19.45 "Total Body"	19:00/19:50 Pilates Barre	19.00/19.45 "Get" Gymball EvoTraining	19.00/19.50 Pilates Interm.	19.00/19.50 Piloxing Barre	
	20.00/20.50 Strong	20.00/20.50 Pilates Barre	20.00/20.50 Zumba Fitness	20.00/20.50 Pilates Av.	20.00/20.50 Zumba Fitness	
	NB: GLI ORARI POTREBBERO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI					
	* è consentita solo 1 prova GRATUITA per 2 discipline diverse, le successive si potranno fare al costo di 5 euro che verranno scalate al momento dell'iscrizione					
	* l'ingresso in sala è consentito SOLO con scarpe da ginnastica di ricambio e con un asciugamani					
	* entro 7 giorni dall'iscrizione è OBLIGATORIO esibire il certificato medico con ECG, viceversa, non sarà consentita la frequenza dei corsi					
	INFO: 347 6963095 - 347 7083458					