

## ORARIO CORSI PALESTRA E CORSI 2021/2022

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ	
09:00 10:00	Good Morning Pilates	09:00 10:00	Hatha Yoga	09:00 10:00	Good Morning Pilates	09:00 10:00	Stretching dei Meridiani
		12:00 12:50	Ginnastica Post Parto			12:00 12:50	Ginnastica Post Parto
		13:10 14:00	Ginnastica Pre Parto			13:10 14:00	Ginnastica Pre Parto
		14:40 15:30	Ginnastica per la Salute			14:40 15:30	Ginnastica per la Salute
18:40 19:40	Indoor Cycling			18:40 19:40	Indoor Cycling		
						19:50 20:40	Functional Training

**POWER**

Forza e Energia (Functional Training)

**ENJOY**

Dinamismo e Divertimento allo stato puro (Indoor Cycling)

**BALANCE**

Riequilibrio Funzionale (Pilates, Stretching dei Meridiani, Hatha Yoga, Ginastica per la Salute, Ginnastica Pre e Post Parto)