

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1	STUDIO 1
09.00	09.30 POSTURALE	CALISTHENICS FLOOR	09.30 TOTAL BODY	POSTURALE	09.30 TONE UP	
10.00	10.30 TOTALTONE	TRX	10.30 ZUMBA	YOGA	10.30 POSTURALE	
11.00						A ROTAZIONE
12.00						
13.00	POWER TRAINING	PILATES	CARDIO TONE	ZUMBA	TOTAL BODY	
15.00						
16.00						
17.00	PILOXING	HIIT	YOGA/PILATES	FUNCTIONAL CIRCUIT	ZUMBA	
18.00	CIRCUIT TRAINING	STEP DANCE	TOTAL BODY WO	AERO DANCE	GAG	
19.00	FUNCTIONAL BODYWEIGHT	TOTAL BODY	CIRCUIT TRAINING	FUNCTIONAL STEP	POWER TONE	
20.00	ZUMBA	FUNCTIONALTRAINING	PILATES	GAG & STRETCH	PILOXING	
21.00						

ORARIO DEFINITIVO SALVO ERRORI E/O OMISSIONI

| Alcune lezioni potrebbero subire piccole variazioni dovute a ragioni organizzative e partecipazione dei soci

CONTATTI: info@iftopalestre.it - Cell. 3773041999 - Tel. 0116986611

