

**ORARI SALA PESI:** lunedì, mercoledì, venerdì dalle 10.00 alle 21.00

martedì e giovedì dalle 17.00 alle 21.00-sabato dalle 10.00 alle 13.00

Orari corsi	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Allenamento a circuito		18.45		18.45		
spinning			20.00		20.00	
Walking	18.30 19.30	18.30		18.30	12.20	
TRX			19.00			
Kick boxing		19.30		19.30		
Acquagym	12.15 13.00 19.30		12.15 13.00 19.30		12.15 13.00 19.30	
Acquaticità neonatale					16.30-17.15 18.00	9.30-10.15 11.00-11.45
Ginnastica della 3° età	10.45				10.45	
Fast training Intenso, efficace, 30 minuti	12.30 13.00 18.30		12.30 13.00 18.30		12.30 13.00 18.30	
Schiena Ok-ginnastica per mal di schiena			18.00		18.00	
Ginnastica pre/post parto	9.00-10.00/ 10.00-11.00 In acqua		9.00-10.00/10.00-11.00 in acqua 19.00 Fuori dall'acqua		9.00-10.00/10.00-11.00 in acqua 19.00 Fuori dall'acqua	
Step		19.00		19.00		
Pilates/Yoga		18.30		18.30		

