



ORARIO CORSI 2017-2018

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
GREEN ROOM	WHITE ROOM	GREEN ROOM	WHITE ROOM	GREEN ROOM	WHITE ROOM	GREEN ROOM	WHITE ROOM	GREEN ROOM	WHITE ROOM	GREEN ROOM	WHITE ROOM
CORE STABILITY <i>(dal 11/09)</i> 9.30-10.30				CORE STABILITY <i>(dal 11/09)</i> 9.30-10.30							
		POSTURAL <i>(dal 12/09)</i> 10.30-11.30						POSTURAL <i>(dal 12/09)</i> 10.30-11.30			
	PILATES <i>(dal 18/09)</i> 11.30-12.30									HATHA-FLOW - YOGA <i>(dal 16/09)</i> 11.30-13.00	
		FIT FOR GOLF <i>(dal 5/09)</i> 12.30-13.30				FIT FOR GOLF <i>(dal 5/09)</i> 12.30-13.30					
	POWER PILATES <i>(dal 18/09)</i> 13.00-14.00			FUNCTIONAL <i>(dal 20/09)</i> 13.30-14.30			PILATES <i>(dal 18/09)</i> 13.00-14.00	FUNCTIONAL <i>(dal 20/09)</i> 13.30-14.30			
		FITCROSS 16.00-17.00				FITCROSS 16.00-17.00					
		TPI JUNIOR <i>(dal 12/09)</i> 17.00-19.00				TPI JUNIOR <i>(dal 12/09)</i> 17.00-19.00					
	TONE & CIRCUIT <i>(dal 11/09)</i> 18.30-19.30	FIT FOR GOLF <i>(dal 12/09)</i> 19.00-20.00			TONE & CIRCUIT <i>(dal 11/09)</i> 18.30-19.30	FIT FOR GOLF <i>(dal 12/09)</i> 19.00-20.00					
POWER <i>(dal 4/09)</i> 19.00-20.00				POWER <i>(dal 4/09)</i> 19.00-20.00							
	HATHA-FLOW - YOGA <i>(dal 18/09)</i> 20.00-21.30		POWER PILATES <i>(dal 19/09)</i> 20.00-21.30		HATHA-FLOW - YOGA <i>(dal 18/09)</i> 20.00-21.30		HATHA - YOGA <i>(dal 18/09)</i> 20.00-21.30				
LEGENDA INTENSITA' CORSO		SOFT		MEDIUM		HIGH					