



## ORARIO CORSI SETTEMBRE 2023

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato/Domenica
mattina	08:30 > 9:20 Full Body Workout	09:00 > 9:50 * Hatha Yoga *	08:30 > 9:20 Full Body Workout			08:00 > 09:00 Mental Cardio Funcional (domenica)
pranzo	13:00 > 13:50 Functional Mix	13:00 > 13:50 Fit for Golf	13:00 > 13:50 Functional Mix	13:00 > 13:50 Fit for Golf	13:00 > 13:50 Posturale *	
pomeriggio	17:15 > 18:05 Funzionale ragazzi 18:15 > 19:05 Brucia Grassi	17:30 > 18:20 Pilates * 18:00 > 18:50 Fit Mix 19:00 > 19:50 Hatha Yoga *	18:15 > 19:05 Tonificazione Total Body	17:30 > 18:20 Pilates * 19:00 > 19:50 Hatha Yoga *	18:15 > 19:05 Gambe Addome Glutei	14:00 > 14:50 Funzionale Ragazzi (sabato)
sera	19:15 > 20:05 Tone up & Cardio	20:10 > 21:00 Pilates * 19:45 > 20:45 Mental Cardio Funcional	19:15 > 20:05 Tune Up & Cardio	20:10 > 21:00 Pilates *	19:45 > 20:45 Mental Cardio Funcional	* dal 12-14 settembre