

PROGRAMMA CORSI '25/26



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:00 - 8:45			POSTURAL PILATES		POSTURAL PILATES	
11:00 - 12:00						SPINNING
13:10 - 14:00		PILATES		PILATES	SPINNING	
15:30 - 16:20	PILATES					
16:30 - 17:20	PILATES		PILATES			
17:30 - 18:20	SPINNING	HIIT TOTAL BODY	PILATES	HIIT TOTAL BODY	GAG	
18:30 - 19:20	PILATES	SPINNING	SPINNING	SPINNING	PILATES	
19:30 - 20:20	FUNZIONALE	SPINNING	FUNZIONALE	FUNZIONALE		
20:30 - 21:20	CARAIBICHE *EXTRAPLANNING		CARAIBICHE *EXTRAPLANNING			
21:30 - 22:20	CARAIBICHE *EXTRAPLANNING					