

# Programma corsi

Body e Mind

Cardio

Aerobica

Tonificazione

**TUTTI I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE**

	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00
lunedì	SALA STUDIO 1		BackSchool Marina		Pilates Nicola							Pilates Duccio				
	STUDIO 2			Body Tone Nicola			B.Tone Nicola		Body Tone Sara				Body Tone Carlo	ADD Jacqueline		
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling												G.Cycling Mario	H.E.A.T Mario		
	STUDIO 5 easy			Zumba Miguel	GAG Miguel		P.Stretch Eliane					F. Circuit Carlo	B. Attack Jacque	Zumba Carlo		
martedì	STUDIO 1			Pilates Alex	Yoga Alex		Yoga Alex		Pilates Alex			Pilates Concetta	Yoga Concetta			
	STUDIO 2			Planet Pump Carlo	Step Carlo							P. Pump Jacqueline	Body Attack Jacqueline			
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling			G.Cycling Duccio			G.Cycling Duccio									
	STUDIO 5 easy		Circuit Barbara	Aerodance Barbara	Body Tone Eliane		B. Attack Jacque	B. Tone Jacqu/Eliane		Yoga Alex			Step Barbara	GAG Barbara		
mercoledì	STUDIO 1			Pilates Nicola					Yoga Dolce Concetta							
	STUDIO 2		BackSchool Marina	Functional Lorenzo	GAG Nicola		Circuit Sara		B.Tone Concetta				Body Tone Concetta	Functional Lorenzo		
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling				H.E.A.T Duccio								Cycling Luigi	H.E.A.T Mario		
	STUDIO 5 easy		Body Tone Annarita	Step Annarita	Power Yoga Lorenzo			B. Tone Eliane				Pilates Duccio	TRX Lorenzo			
giovedì	STUDIO 1			Pilates Giorgio	Yoga Alex				Yoga Alex							
	STUDIO 2			GAG Nicola			B. Tone Nicola					Body Tone Annarita	P. Pump Annarita			
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling			G.Cycling Duccio			G.Cycling Duccio									
	STUDIO 5 easy		Body Tone Omar	Zumba Elena	TRX Giorgio		B. Attack Sara	Pilates Alex					Zumba Miguel			
venerdì	STUDIO 1		BackSchool Marina	Pilates Eliane										Pilates Concetta		
	STUDIO 2			Functional Carlo	Zumba Carlo											
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling						H.E.A.T Duccio						Cycling Duccio			
	STUDIO 5 easy			Step Barbara	Body Tone Barbara		Circuit Barbara						Body Tone Romina		Yoga Concetta	
sabato	STUDIO 1															
	STUDIO 2				Body Tone a rotazione											
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling					H.E.A.T a rotazione										
	STUDIO 5 easy			Lezione a Rotazione												
domenica	STUDIO 1															
	STUDIO 2				Body Tone a rotazione											
	STUDIO 3															
	STUDIO 4 cycling					G. Cycling a rotazione										
	STUDIO 5 easy			Zumba A Rotazione												

Valido dal 11 Ottobre 2021

## NUOVO CORONAVIRUS

Rispettare le distanze sociali

Non creare assembramento

Disinfettare le mani ogni volta possibile

Il centro rispetta le normative emanate dalla confederazione ed i suoi sviluppi

Si chiede il massimo rispetto delle regole per garantire la sicurezza di tutti.