

	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2
<b>MATTINA</b>					06:00 – 06:45 FUNCTIONAL BASE Walter					
<b>PRANZO</b>	12:50 – 13:45 TOTAL BODY WORKOUT Christian				12:50 – 13:45 PILATES Christian				12:50 – 13:45 TOTAL BODY WORKOUT Christian	
<b>SERA</b>	18:00 - 18:25 CORE TRAINING Antonia	18:00 -18:55 ZUMBA Kinga	17:30 – 18:25 ONE CORE ENERGY Ancha		17:30 – 18:25 FUNCTIONAL Walter	18:00 – 18:55 YOGA POSTURALE BASE Alessandra	18:00 – 18:55 TOTAL BODY WORKOUT BALL Christian	18:00 -18:55 SALSATION Evi	17:30 – 18:25 ONE CORE SKULPT Ancha	
	18:30 – 19:25 FUNCTIONAL TOTAL BODY Antonia	19:00 – 20:00 VINYASA YOGA Alessandra	18:30 – 19:25 FIT-BOXE Christian		18:30 – 19:25 STEP Christian	19:00 – 19:55 YOGA POSTURALE BASE Alessandra	19:00 – 19:25 ABDOMINAL BOTTOM Christian	19:00 -19:55 POLE DANCE Anna	18:30 – 19:25 FIT-BOXE Ancha	
	19:30 – 20:00 STRECHING Antonia		19:30 – 20:25 PILATES Christian		19:30 - 20:30 THAI BOX Francesco		19:30 – 20:30 PILATES Christian	20:00 -20:55 POLE DANCE Anna		

**LEGENDA COLORI CORSI:**  
**ARANCIONE**= Corsi di tonificazione  
**ROSSO** = Corsi di arti marziali  
**AZZURRO** =corsi posturali/stretch  
**VERDE** = Corsi cardio/coreo  
**VIOLA** = Corsi di ballo

I corsi si tengono con un minimo di 4 partecipanti. Lo Special di sabato con un minimo di 8. Chiediamo gentilmente di prenotare o disdire le lezioni.

Die Kurse werden mit mindestens 4 Teilnehmern abgehalten. Der Specialkurs von Samstag mit mindestens 8 Teilnehmer. Wir bitten um Vormerkung oder Absage.

La direzione si riserva il diritto di variare i corsi se necessario.

Die Direktion behält sich das Recht vor, den Kursplan bei Notwendigkeit abzuändern.

Zona Produttiva Vurza, 24  
 39055 - Pineta di Laives (BZ)  
 Tel. 0471- 955679