

Lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

	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
MATTINA			9.45-10.45 PILATES Grazia							
PRANZO	12:50 – 13:45 TOTAL BODY WORKOUT Christian				12.50- 13.45 PILATES Christian				12:50 – 13:45 TOTAL BODY WORKOUT Christian	
SERA	17.30 -18-30 FIT BOXE 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 Alessandra	18:00 – 18:55 TOTAL BODY WORKOUT BALL Christian		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 STEP Christian		18:30 – 19:25 FIT BOXE Christian	19.00-19.55 YOGA POSTURALE Alessandra	19:00 – 19:25 ABDOMINAL BOTTOM Christian	19:00 -19:55 POLE DANCE intermedi Anna		
	19:30 – 20:00 STRETCHING 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/strech
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