

	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì
	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1
MATTINA					9.40 – 10.40 PILATES Grazia				
PRANZO	12.50 - 13.45 TOTAL-BODY WORKOUT Christian				12.50 – 13.45 PILATES Christian				12.50 – 13.45 TBW Daniele
SERA	17.30 – 17.55 ABDOMINAL Antonia	18.00-18.55 ZUMBA Kinga	17.30-18.25 TOTAL- BODY WORKOUT Sarah		17.30 – 18.25 FUNCTIONAL Walter	18.00 – 18.50 YOGA POSTURALE BASE Alessandra	18.00 – 18.55 TOTAL- BODY WORKOUT Christian		
	18.00 – 18.55 POWER PUMP Antonia	18.00-18.50 VINYASA YOGA Alessandra	18.30 – 19.25 FIT-BOX Christian		18.30 – 19.25 STEP Christian		19.00 - 19.25 ABDOMINAL BOTTOM Christian	19.00 – 19.55 POLEDANCE LEVEL OPEN Anna	17.30– 18.30 GAG Sara
	19.00-19.55 EXTREME FLEXIBILITY Anna		19.30 – 20.25 PILATES Christian			17.30 – 20.00 MUAY THAI Francesco	19.30 – 20.30 PILATES BASE Christian	20.00-20.55 POLEDANCE COREOGRAFICO Anna	



LEGENDA COLORI CORSI

ROSSO= Corsi di arti marziali

VERDE=Corsi cardio/coreo

AZZURRO= Corsi posturali /
stretch /tono

VIOLA=Corsi di ballo

ARANCIONE=Corsi di
tonificazione

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)

ret