

PLANNING CORSI TERRA STEVEN DAL 12/08/2019 AL 01/09/2019

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
7.45 8.45 GIN. GENERALE		7.45 8.45 GIN. GENERALE		7.45 8.45 GIN. GENERALE		
9.00 10.00 BODY BALANCE		8.30 9.30 RIEQUILIBRIO POSTURALE		9.00 10.00 PILATES		
10.00 10.30 CX	9.00 10.00 RIEQUILIBRIO POSTURALE	10.00 11.00 BODY PUMP	10.00 11.00 PILATES	10.00 11.00 TONIFICAZIONE		
10.00 11.00 SPIN	10.00 11.00 ZUMBA	10.00 11.00 SPIN		10.30 11.30 SPIN		
13.00 14.00 GRIT + ADD	13.00 14.00 BODY PUMP + CX	13.00 14.00 FIT BOXE	13.00 14.00 BODY PUMP	13.15 14.15 STEP POWER		
13.00 14.00 SPIN E TOTAL BODY (fino al 29/07)		13.00 14.00 SPIN	13.00 14.00 YOGA	13.00 14.00 SPIN (fino al 02/08)		
14.30 15.30 PRE PARTO						
17.00 18.00 PILATES		17.00 18.00 BODY PUMP		17.00 18.00 PILATES		
18.00 19.00 SPIN	18.15 19.10 FIT BOXE	18.00 19.00 SPIN		18.00 19.00 SPIN		
18.10 19.10 BODY PUMP			18.15 18.45 CX	18.30 19.00 GRIT		
19.00 20.00 SPIN	19.15 20.15 STEP	19.00 20.00 SPIN				
19.15 20.15 ZUMBA		19.15 20.15 ZUMBA	19.10 20.10 BODY PUMP	19.00 20.00 SPIN		
20.00 21.00 SPIN		20.00 21.00 SPIN				
20.15 21.15 BODY PUMP		20.15 21.15 BODY PUMP				

- FORZA E TONO
- CARDIO
- OLISTICO
- POSTURALE

PER UN MIGLIOR SERVIZIO GLI INSEGNANTI E LE LEZIONI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI IN QUALSIASI MOMENTO A DISCREZIONE DELLA DIREZIONE