

PLANNING CORSI TERRA STEVEN DAL 16/12/2019 AL 12/04/2020

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 GIN.GENERALE		8.30 9.30 RIEQUILIBRIO POSTURALE	9.00 10.00 GIN. DINAMICA	9.00 10.00 GIN.GENERALE	9.15 10.15 PILATES	
9.00 10.00 BODY BALANCE	9.00 10.00 RIEQUILIBRIO POSTURALE	9.00 10.00 ZUMBA		9.00 10.00 PILATES		
10.00 10.30 C X	10.05 11.00 TONO	10.00 11.00 BODY PUMP	10.00 11.00 PILATES	10.00 11.00 ZUMBA		10.30 11.30 BODY PUMP
10.00 11.00 SPIN	10.00 11.00 YOGA	10.00 11.00 SPIN		10.00 11.00 SPIN	11.00 12.00 TOTAL BODY	
13.00 14.00 GRIT+ADD		13.00 14.00 FIT BOXE	13.00 14.00 BODY PUMP	13.00 14.00 STEP POWER		
13.00 14.00 SPIN E TOTAL BODY	13.00 14.00 B.PUMP(30') CX(30')	13.00 14.00 GROUP CYCLING	13.00 14.00 YOGA	13.00 14.00 SPIN		
14.30 15.30 PRE PARTO	16.00 16.45 FUNZIONALE					
	16.30 17.30 POST PARTO					16.00 17.00 BODY BALANCE
17.00 18.00 PILATES	17.00 18.00 YOGA	17.00 18.00 BODY PUMP	17.00 18.00 YOGA	17.00 18.00 PILATES	17.00 18.00 BODY PUMP	17.10 18.10 SPIN
18.00 19.00 SPIN	18.15 19.10 FIT BOXE	18.00 19.00 SPIN	18.10 18.40 CX	18.00 19.00 GROUP CYCLING	18.15 19.15 SPIN	
18.15 19.10 PUSH	19.00 21.00 CICLISTI	18.15 19.15 BODY BALANCE	18.45 19.15 GRIT	18.15 18.45 GRIT		
19.00 20.00 GROUP CYCLING	19.00 19.30 GRIT	19.00 20.00 GROUP CYCLING	19.00 21.00 CICLISTI	19.00 20.00 BODY PUMP		
19.15 20.10 ZUMBA	19.15 20.10 STEP	19.15 20.15 ZUMBA	19.10 20.10 PUSH	19.00 20.00 GROUP CYCLING		
20.00 21.00 GROUP CYCLING	20.20 21.20 YOGA	20.00 21.00 GROUP CYCLING	20.20 21.20 YOGA			
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