

i nostri CORSI

	LUN	MAR	MERC	GIO	VEN	SAB
9.00	GINNASTICA DOLCE ² ore 9,30			GINNASTICA DOLCE ² ore 9,30		YOGA* ² ore 9,30
9.30	ZUMBA FITNESS ¹ ore 9,30	TONIFICAZIONE ¹	PILATES ¹	ZUMBA FITNESS ¹ ore 9,30	TONIFICAZIONE ¹	ZUMBA FITNESS ¹ ore 9,40
10.00						
10.30	TONIFICAZIONE ¹ 30 min		GINNASTICA IN GRAVIDANZA ¹	TONIFICAZIONE ¹ 30 min	PILATES ¹	TONIFICAZIONE ¹ 30 min
18.00	PILATES ¹	TONIFICAZIONE ¹		PILATES ³	ZUMBA FITNESS ²	
18.30			GAG ¹			
19.00	PILATES ¹	TABATA ¹ ADDOMINALI ²		TABATA ²	ADDOMINALI ¹	
19.30			ZUMBA FITNESS ¹			
20.00	FIT BOXE ¹	TONIFICAZIONE ¹	GINNASTICA POSTURALE* ² ore 19,30	FIT BOXE ¹	TONIFICAZIONE ¹	
20.30	KALI FILIPPINO* ¹	VOVINAM* ¹ ore 20,00	YOGA* ²		VOVINAM* ¹ ore 20,00	
20.50						

* I corsi contrassegnati con asterisco non rientrano nell'abbonamento "open", "2 lezioni a settimana", ingressi
Sala 1: piano terra **Sala 2:** primo piano **Sala 3:** piano terra
 ORARI: **lunedì-venerdì:** 7,30 - 22,00 - **Sabato:** 9,00 - 18,00
Domenica: 9,30 - 12,30 (da ottobre a marzo)

T9ossd@tiscali.it

www.t9osportfitness-dance.it

 T9ossd

 T9ossd

T90^{S.S.D.}
 Sport Fitness & Dance