



PLANNING CORSI: IN SALA + ONLINE STAGIONE 2020 - 2021

INIZIO CORSI: 14 SETTEMBRE 2020

FINE CORSI: 30 GIUGNO 2021

| ORA | LUNEDÌ | | MARTEDÌ | | MERCOLEDÌ | | GIOVEDÌ | | VENERDÌ | | SABATO |
|-------------|--|--|--|---|--|---|---|---|--|--|--|
| | SALA 1 | SALA 2 | SALA 1 | SALA 2 | SALA 1 | SALA 2 | SALA 1 | SALA 2 | SALA 1 | SALA 2 | SALA 1 |
| | 8:00-8:45 | | | 8:45-9:45 PILATES Chiara 15 minuti | | 8:30-9:30 TAI-CHI Adamo 5 minuti | | 8:45-9:45 PILATES Chiara 15 minuti | | 8:10-9:10 TAI-CHI | |
| 9:00-9:45 | | | 10-11 DANZE CARAIBICHE (liv. avanzato) Chiara 15 minuti | | | | 10-10:45 GYM DANCE Chiara 5 minuti | | 9:15-10:15 TAI-CHI (liv. avanzato) Adamo 5 minuti | | 10:00-11:00 CAPOEIRA Lucrezia 5 minuti |
| 10:00-10:45 | | | 11:15-12 BODY TONE Patty 5 minuti | | 11:05-12:05 PILATES Chiara 5 minuti | | 11:15-12 BODY TONE Patty 5 minuti | | 11:05-12:05 PILATES Chiara 15 minuti | | 10:20-11:05 HAPPY WALK Chiara 5 minuti |
| 11:00-11:45 | | | | | | | | | | | |
| 12:00-12:45 | | | | | | | | | 12:20-13:05 SOFT-PILATES Anna 10 minuti | | |
| 13:00-13:45 | 13:15-14 TOTAL BODY HIIT Patty 5 minuti | 13-13:45 POWER PILATES Chiara 5 minuti | 13-13:45 BALL & BARRE Eva 5 minuti | 13:15-14 MAT PILATES Anna 5 minuti | 13:15-14 GAG Patty 5 minuti | 13-13:45 POWER PILATES Chiara 5 minuti | | 13:15-14 MAT PILATES Anna 5 minuti | 13:15-14 BODY TONE Patty 5 minuti | 13-13:45 PILATES AVANZATO Eva 5 minuti | |
| 14:00-14:45 | | | | | | | | | | | |
| 15:00-15:45 | | | | | | | | | | | |
| 16:00-16:45 | | | 16:30-17:30 KICK BOXING (under 16) Momo 5 minuti | | 16:30-17:30 KICK BOXING (under 16) Momo 5 minuti | | 16:30-17:30 KICK BOXING (under 16) Momo 5 minuti | | 16:00-17:00 AERIAL HOOP (under 17) Eva 5 minuti | | |
| 17:00-17:45 | 17:40-18:25 TEENAGERS FIT (under 17) Patty 5 minuti | | | 16:55-17:55 CAPOEIRA JUNIOR (7-12 anni) Lucrezia 15 minuti | 17:40-18:25 TEENAGERS FIT (under 17) Patty 5 minuti | | | 17:35-18:20 AERIAL HOOP (8-11 anni) Eva 5 minuti | 17:45-18:30 TEENAGERS FIT (under 17) Patty 5 minuti | | |
| 18:00-18:45 | 18:30-19:15 BODY TONE Patty 5 minuti | 18:20-19:20 PILATES Chiara 10 minuti | 18:35-19:35 BOXE TRAINING Valeria 10 minuti | 18-19 STRETCH PILATES Chiara 5 minuti | 18:30-19:15 STEP/TONE Patty 5 minuti | 18:10-19:10 FITNESS POSTURALE Nataliya 5 minuti | 18:50-19:35 BODY SCULPTURE Eva 10 minuti | 18:25-19:25 STRETCH PILATES Chiara 5 minuti | 18:35-19:20 GAG Patty 5 minuti | | |
| 19:00-19:45 | 19:25-20:10 STEP Patty 10 minuti | 19:30-20:15 POWER PILATES Chiara 5 minuti | 19:45-20:45 VINYASA YOGA FLOW Laurence 5 minuti | 19:05-20:05 STRETCH PILATES Chiara 5 minuti | 19:20-20:05 GAG Patty 5 minuti | 19:15-20:15 FITNESS POSTURALE Nataliya 5 minuti | 19:30-20:15 POWER PILATES Chiara 5 minuti | 19:25-20:10 TOTAL BODY HIIT Patty 5 minuti | 19:25-20:10 LADY BODY SCULPTURE Eva 10 minuti | | |
| 20:00-20:45 | 20:20-21:05 GAG Chiara 5 minuti | 20:20-21:20 CERCHIO AEREO PRINCIPIANTI Anna 5 minuti | 20:50-22:50 BIODANZA Daniela & Gianluca | 20:10-20:55 POUNDFIT Chiara 5 minuti | 20:10-20:55 BODY TONE Patty 5 minuti | 20:20-21:05 CERCHIO AEREO Anna 5 minuti | 20:20-21:05 POUNDFIT Chiara 5 minuti | 20:35-21:35 CERCHIO AEREO Eva 5 minuti | | | |
| 21:00-21:45 | | | | 21:00-22:00 KUNG FU Angela Dolce | 21:00-22:00 KUNG FU Angela Dolce | 21:10-22:10 CERCHIO AEREO Anna 5 minuti | 21:00-22:00 ASSOCIAZIONE "NONSOLOCHARLESTON" Paola Bruno | 21:00-22:00 ASSOCIAZIONE "NONSOLOCHARLESTON" Paola Bruno | | | |

I corsi contrassegnati da questo bollino vengono svolti SOLO in sala ed in presenza dell'istruttore (tutti gli altri sono contemporaneamente sia in Sala che Online)