



CORSI FITNESS PALESTRA

CENTRO OASI UISP

Dal 26 settembre 2020 al 29 maggio 2021



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	
09:30-10:20	PILATES	AFA	PILATES	GINNASTICA POSTURALE	SOFT GYM	PILATES	09:30-10:20
10.20-11:10	GINNASTICA POSTURALE	POSTURAL TONE	MAMMA GYM Post-parto	AFA	POSTURAL TONE	BODY TRAINING	10.20-11:10
11:10-12:00	BALLO IN FASCIA		DOLCE ATTESA				11:10-12:00
13.10-14.00	13.00 BODY TRAINING	PILATES	GINNASTICA POSTURALE	PILATES	13.00 YOGA		13.10-14.00
14.00-14.50	YOGA						14.00-14.50
16.30-17.20	PILATES IN GRAVIDANZA				PILATES IN GRAVIDANZA		16.30-17.20
17.40-18.30	STEP WORKOUT		STEP WORKOUT		STRETCHING		17.40-18.30
18:30-19:20	PILATES	POSTURAL TONE	PILATES	POSTURAL TONE	Scuola Syncro		18:30-19:20
19:25-20:15	ODAKA FLOW	RELAX YOGA	ODAKA FLOW	RELAX YOGA			19:25-20:15
20:20-21:10	YOGA	20.40 BODY TRAINING	YOGA	20.40 BODY TRAINING			20:20-21:10
21.15-22.00							21.15-22.00

I corsi potranno subire variazioni in base al numero degli iscritti