

PROGRAMMA SETTIMANALE CORSI UISP

ORARI INIZIO CORSI	LUNEDÌ 24	MARTEDÌ 25	MERCOLEDÌ 26	GIOVEDÌ 27	VENERDÌ 28
--------------------	-----------	------------	--------------	------------	------------

CORSI DEL MATTINO

09.00	PILATES			PILATES	SOFT FITNESS		
10.00	SOFT JUMP			RINFORZO MUSCOLARE OVER			
13.00	G.A.G.	PILATES				G.A.G.	
14.00		GINNASTICA POSTURALE					
18.50						G.G. GLUTEI&GAMBE	
19.00				TOTAL FITNESS			
19.30							
19.40				REGGAETON		ZUMBA FITNESS	
20.00				CIRCUIT FIT BOXE			



ORARI INIZIO CORSI	LUNEDÌ 31	MARTEDÌ 1	MERCOLEDÌ 2	GIOVEDÌ 3	VENERDÌ 4
--------------------	-----------	-----------	-------------	-----------	-----------

CORSI DEL MATTINO

09.00	PILATES				SOFT FITNESS		
10.00	SOFT JUMP						

CORSI PAUSA PRANZO

Verificare nel prospetto specifico l'inizio dei corsi

13.00	G.A.G. OTTAVIA	PILATES		TONIFICAZIONE OTTAVIA		G.A.G.	
-------	----------------	---------	--	-----------------------	--	--------	--

CORSI SERALI

Verificare nel prospetto specifico l'inizio dei corsi

18.50						G.G. GLUTEI&GAMBE	
19.00				KILLER CALORIA	TOTAL FITNESS		
19.30							
19.40						ZUMBA FITNESS	
20.00					CIRCUIT FIT BOXE		



★ DAL 7 GENNAIO 2019 I CORSI RIPRENDERANNO REGOLARMENTE ★