Tutte le lezioni hanno una durata di 50 minuti e dovranno essere prenotate in segreteria allo **051 548587** oppure tramite messaggio **whatsapp** al **348 9143415**

ORE	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO		
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3
9.00							AFA LOMBALGIA						AFA LOMBALGIA					
9.30																		
10.00				PILATES STRETCH Valentina			AFA PARKINSON	POSTURALE Francesca			GINNASTICA DOLCE		AFA PARKINSON	POSTURALE Francesca				
10.30	PILATES Penny															PROPEDEUTICA ALLA DANZA 3/5 ANNI	DANZA CLASSICA	
11							AMA EMI	*ORE 11.15* AMA SM LAB					AMA EMI	*ORE 11.15* AMA SM LAB		ABS + STRETCHING Martina dal17/9		
11.30																		
12.30																		
16.00		HIP HOP 11/13 ANNI monosett.																
16.30																		
17		HIP HOP 7/10 ANNI monosett.		PILATES BARRE Cristina	HIP HOP 6/8 anni bisettim. Giorgia						HIP HOP 6/8 anni bisettim. Giorgia							
17.30																		
17.20								PILATES Penny										
18	GAG Francesca			TOTAL BODY Riccardo	HIP HOP 8/10 anni bisettim. Giorgia		Aikido kids			PILATES Valentina	HIP HOP 8/10 anni bisettim. Giorgia		PILATES BASE Francy	Aikido kids				
18.30		PILATES Valentina						ZUMBA Michela										
19				PILATES Valentina			Aikido adulti			TOTAL BODY Valentina	FUNCTIONAL AEROKOMBACT		CIRCUIT HIIT Martina dal 16/09	Aikido adulti				
19.30	TRX training Valentina	POSTURALE Francesca						POSTURALE AVANZATO Raffaella										
20				QIGONG dal 4/10							Kung Fu adulti							
20.30		Kung Fu adulti																
21																		