ORARI LEZIONI 2023/2024

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**

	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO		
ORE	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				POSTURALE Francesca			AFA LOMBALGIA						AFA LOMBALGIA					
9.30																		
10.00				AFA PARKINSON			AFA PARKINSON			AFA PARKINSON	GINNASTICA DOLCE Penny		AFA PARKINSON	POSTURALE Francesca G.		DANZA CLASSICA Under 8		
10.30	PILATES BASE Penny																	
11				AMA SM LAB			AMA EMI			AMA SM LAB			AMA EMI			PILATES piccoli attrezzi Francesca S.	Propedeutica alla danza 3/5 anni	
11.30																		
12.30																		
13.00													CIRCUIT HIT Martina					
16.00																		
16.30																		
17				HIP HOP 5/6 anni monoset. Giorgia									HIP HOP 7/10 anni bisettim. Giorgia					
17.30	HIP HOP 11/13 ANNI monosett. Grace						17,20: PILATES BASE Riccardo	AIKIDO KIDS Intermedi						AIKIDO KIDS Principianti				
18				CARDIO FITNESS Riccardo	HIP HOP 7/10 anni bisettim. Giorgia					PILATES Avanzato Valentina								
18.30	18,20: PILATES Valentina						ZUMBA Michela	AIKIDO ADULTI					PILATES BASE Francesca S.	AIKIDO KIDS Intermedi				
19				PILATES Avanzato Valentina						TOTAL BODY Valentina								
19.30	POSTURALE Francesca	TRX TRAINING Valentina					POSTURALE AVANZATO Raffaella											
20											KUNG FU ADULTI							
20.30		KUNG FU ADULTI																
21																		