Tutte le lezioni hanno una durata di 50 minuti e le prove dovranno essere prenotate in segreteria allo **051 548587** oppure tramite messaggio **whatsapp** al **348 9143415.**
Succesivamente la prenotazione si effettuerà dal sito.

	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 *base* Francesca			AFA LOMBALGIA						AFA LOMBALGIA					
9.30											GINNASTICA DOLCE Gemma							
10.00				AFA PARKINSON			AFA PARKINSON			AFA PARKINSON			AFA PARKINSON	POSTURALE *intermedio* Francesca		DANZA CLASSICA 6/8 anni		
10.30	PILATES BASE Penny																	
11				AMA SM LAB			AMA EMI			AMA SM LAB			AMA EMI			PILATES piccoli attrezzi	Propedeutica alla danza 3/5 anni	
11.30																		
12.30																		
13.00																		
16.00																		
16.30																		
17				HIP HOP 5/6 anni Giorgia									HIP HOP 7/10 anni bisettim. Giorgia					
17.30							PILATES BASE Riccardo	AIKIDO KIDS Intermedi						AIKIDO KIDS Principianti				
18				18,10: TOTAL BODY AEROBICO Riccardo	HIP HOP 7/10 anni Giorgia					PILATES Avanzato Valentina								
18.30	18,20: PILATES Valentina	POSTURALE *base* Francesca					ALLENAMENTO FUNZIONALE*	AIKIDO ADULTI					PILATES BASE Francesca S.	AIKIDO KIDS Intermedi				
19				PILATES Avanzato Valentina			*allenamento autonomo e guidato con focus			TOTAL BODY Valentina								
19.30	TRX TRAINING Valentina	POSTURALE *intermedio* Francesca					POSTURALE AVANZATO Raffaella											
20								KUNG FU ADULTI										
20.30		KUNG FU ADULTI																
21																		