

IL PROGRAMMA DELLA SETTIMANA

GIORNO / ORA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:30	FUNCTIONAL STEP/ STIR FIT		X TEMPO		PUMP	MAT PILATES
10:00						
10:30	1/2 ORA STRETCHING POSTURALE	FIT LIGHT	GINNASTICA POSTURALE	PILATES	FIT LIGHT +1/2 ORA ZEN	
11:00						SAMBA FIT
13:30	MAT PILATES	STRONG FIT + A.G.	FIT BALL PILATES	STRONG FIT +A.B.	AERO CIRCUIT	
18:00	STIR FIT	GINNASTICA (TONO- YOGA-POSTURA)	MAT PILATES	GINNASTICA (TONO- YOGA-POSTURA)	TONE UP	
19:00	PILOXING ----- GINNASTICA POSTURALE	STEP TONE	SAMBA FIT ----- GINNASTICA POSTURALE	INTENSO + CORE²	TOTAL BODY ----- GINNASTICA POSTURALE	
20:00	M.E.T.	MAT PILATES	PUMP	TOTAL BODY		