


ORARIO STAGIONE 2018/2019¹

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
9.30/10.20 Soft - Tone (Elena)	9.30/10.20* Pound (Davide)	9.30/10.20 Pilates - Tone (Mari)	9.30/10.30 Yoga Narayana (Valerio)	9.30/10.20 Total Body (Mari)	10.30/11.30 Yoga Narayana (Stefania)	10.00/10.50 Rotazione
					11.40/12.25 Functional circuit (Davide)	11.00/11.50 Rotazione
12.45/13.30 HIIT (Davide)		12.45/13.30 3x15 (Elena)		12.45/13.30* Pound (Davide)	14.15/15.15 Spinning (Tatiana)	
13.30/14.15 TRX (Davide)	13.15/14.15 Spinning (Tatiana)	13.30/14.15 Pilates Tone (Mari)	13.15/14.15 Spinning (Tatiana)	13.30/14.15 Functional Circuit (Davide)	15.30/16.45 Boxe (Francesco)	
16.20/17.20 Karate bambini 5-9 anni	16.20/17.20 Difesa Personale Ragazzi 10-16 (Sergio)	16.20/17.20 Karate bambini 5-9 anni	16.20/17.20 Difesa Personale Ragazzi 10-16 (Sergio)		 <p style="text-align: center;">SINCE 1996</p> <p style="text-align: center;">VIA TINTORETTO, 2 SCANDIANO (RE) 0522/856293 0522/984087</p> <p style="text-align: center;">ORARIO DI APERTURA LUN-MERC-VEN 7.00/22.30 MAR-GIOV 8.00/22.30 SABATO 9.00/18.30 DOMENICA 9.30/12.30</p>	
17.25/18.10* Pound (Davide)	17.25/18.10 Pilates Tone (Mari)	17.25/18.10* Pound (Davide)	17.25/18.10 Pilates Tone (Mari)	18.10/18.40 Circuit training (Melli)		
18.10/19.00 Step - Tone (Melli)	18.10/19.10 Spinning (Melli)	18.10/18.40 Glutes Attack (Melli)	18.10/19.05 Yoga Narayana (Stefania)	18.40/19.10 Abdominal Attack (Melli)		
19.00/19.30 Abdominal Attack (Melli)	19.10/19.55 Pilates Tone (Mari)	18.40/19.30 Tonic Pump (Melli)	19.05/20.00 Functional Training (Mari)	19.20/20.10 FitBoxe (Melli)		
19.40/20.30 FitBoxe (Melli)	19.55/20.45 Functional Training (Mari)	19.40/20.30 FitBoxe (Melli)	20.00/20.45 Pilates Tone (Mari)	20.15/21.15 Spinning (Melli)		
20.30/21.30 Yoga Narayana (Stefania)	20.45/22.00 Boxe (Francesco)	20.35/21.35 Spinning (Melli)	20.45/22.00 Boxe (Francesco)			

N.B.: TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PERSONE

	Corsi fitness
	Corsi marziali
	Corsi cycle (su prenotazione)
	Corsi riservati a bambini e ragazzi

* Corso in partenza dal 22 ottobre 2018

¹ La direzione si riserva la possibilità di cambiare l'orario in qualsiasi momento