

SALA 1

PERSONAL TRAINER

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8.30	Yoga Dynamic	Yoga ASHT		Yoga Dynamic	
8.45					Pilates
10.00		Hata Yoga		Hata Yoga	
11.00					
17.00	Gin. Posturale			Gin. Posturale	
18.00	Gin. Posturale			Gin. Posturale	Yoga Dynamic
19.00	Yoga Dynamic	Stretching	Yoga Dynamic	Gin. Posturale	
20.00	Pilates		Pilates	All. Funzionale	

SALA 2

PERSONAL TRAINER

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8.30					Feet Up
8.45		Pilates			
10.00	Gin. Posturale		Streetching		Gin. Posturale
11.00	Gin. Posturale		Streetching		
16.00		G. Posturale Rag.			Gin. Posturale
17.00		All. Funzionale		All. Funzionale	
18.00			Karate	Yoga ASHT	Karate
19.00	Gin. Posturale		Karate		Karate
19.30		All. Funzionale			All. Funzionale
20.00	All. Funzionale			Gin. Posturale	