


ORARI CORSI RITMO

ESTATE 2019 - DAL 10 GIUGNO

LUNEDÌ

09.00 - 10.00 **PILATES** 
18.30 - 19.00 **A.B.S**
19.00 - 19.30 **G.A.G.**
20.30 - 22.00 **KUNG FU** (Corso Esterno)

MARTEDÌ

09.00 - 10.00 **HATA YOGA** 
18.30 - 19.30 **FUNCTIONAL TRAINING**
19.00 - 19.50 **SALA ROSA SPINNING**  
19.30 - 20.15 **CIRCUIT TRAINING**

MERCOLEDÌ

13.00 - 13.45 **TABATA TRAINING** (Sala Fitness)
15.00 - 16.00 **GINNASTICA DOLCE**
19.00 - 20.00 **SUSPENSION TRAINING** 

GIOVEDÌ

18.30 - 19.30 **MILITARY TRAINING**
19.30 - 20.20 **SALA ROSA SPINNING**  

VENERDÌ

19.00 - 19.45 **TABATA TRAINING**
19.45 - 20.00 **STRETCHING**
20.30 - 22.00 **KUNG FU** (Corso Esterno)



= **CORSO A PAGAMENTO**



= **CORSO SU PRENOTAZIONE**