

# \*Planning Corsi Invernale 2021-2022

*\*orari provvisori - potranno essere soggetti a variazioni*

**clorofilla**  
FITNESS & WELLNESS

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2
		7:00 - 1 ora FUNCTIONAL				7:00 - 1 ora FUNCTIONAL			
	8:30 - 1 ora POSTURALE	8:30 - 1 ora YOGA			8:30 - 1 ora POSTURALE	8:30 - 1 ora YOGA		8:15 - 45 min FUNCTIONAL BODYWEIGHT	
9:00 - 1 ora FUNCTIONAL				9:00 - 1 ora FUNCTIONAL				9:00 - 1 ora PILATES	
10:00 - 1 ora PILATES				10:00 - 1 ora PILATES				10:00 - 1 ora PILATES II livello	
12:30 - 45 min GAG		12:30 - 45 min FUNCTIONAL				12:30 - 45 min CORE TRAINING			
13:15 - 30 min CORE TRAINING		13:15 - 45 min ZUMBA® FITNESS		13:00 - 1 ora FUNCTIONAL				13:15 - 30 min CORE TRAINING	
17:00 - 1 ora FUNCTIONAL		17:00 - 1 ora FUNCTIONAL BODYWEIGHT		17:00 - 1 ora POSTURALE		17:00 - 1 ora FUNCTIONAL		17:00 - 1 ora FUNCTIONAL BODYWEIGHT	
18:00 - 50 min ZUMBA® FITNESS		18:15 - 1 ora PILATES	18:00 - 50 min ZUMBA® FITNESS	18:00 - 1 ora FUNCTIONAL		18:00 - 50 min ZUMBA® FITNESS	18:15 - 1 ora POSTURALE	18:00 - 1 ora TONO TOTAL BODY	
19:00 - 1 ora FUNCTIONAL	19:15 - 1 ora YOGA	19:15 - 45 min BODY PUMP	19:00 - 90 min CALISTHENICS	19:00 - 1 ora FUNCTIONAL	19:15 - 1 ora YOGA	19:00 - 45 min BODY PUMP	19:00 - 90 min CALISTHENICS	19:00 - 1 ora FUNCTIONAL	
20:00 - 1 ora FUNCTIONAL				20:00 - 1 ora STRONG NATION™		20:00 - 1 ora ZUMBA® + STRONG NATION™			

**NUMERO MINIMO PRESENZE CORSI:** 4 PERSONE - OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE (E L'EVENTUALE DISDETTA) TRAMITE L'APP BOOKYWAY

GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE MODIFICHE O VARIAZIONI CHE VERRANNO COMUNICATE TRAMITE L'APP BOOKYWAY O DIRETTAMENTE DALLA SEGRETERIA