



CENTRO OPTIMA
...forma e salute!

Palinsesto proposte da settembre 2K22

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9	9:00 – 9:50 POSTURA E BENESSERE	FISIO YOGA	8:30 – 9:20* / 9:20 – 10:10 POSTURAL TONE	9:00 – 9:50 POSTURA E BENESSERE	9.20 – 10:10 POSTURAL TONE	
10	GYM TONIC		10:20 OLTRE PILATES	HATHA YOGA	10.20 OLTRE PILATES	
14		14:30 PILATES				
15	15:00 - 15:50 GINNASTICA DOLCE				15:00 - 15:50 GINNASTICA DOLCE	
16	16:00 - 17:10 MINI CLASS		16:00 - 17:10 MINI CLASS		16:00 - 17:10 MINI CLASS	
17	17.10 - 18.00 STEP	17:45 - 18:55 HATHA YOGA				
18	FULL BODY			FULL BODY	17.45 - 18.30 STEP BASE	
19	PILATES / OUT CROSS TRAINING	19:10 - 20.20 HATHA YOGA	CORSO SORPRESA	PILATES / OUT CROSS TRAINING	18:30 – 19:15 AEROBIC FITNESS WORKOUT	
20	BARRE	20.30 - 21:40 HATHA YOGA	CORSO SORPRESA	BRUCIAGRASSI		

*su richiesta