

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
7.00 - 8.00		7.15 meditazione della presenza*			
9.00 - 10.00	8.30 - 9.20 postura e benessere	9.00 - 9.50 fisio yoga*	8.25-9.15^/9.20-10.10 postural tone		9.00 - 9.50 postural tone
10.00 - 11.00	10.00 - 10.50 gym tonic		10.20 - 11.10 pilates flex	10.00 - 11.10 hatha yoga*	10.00 - 10.50 gym tonic
11.00 - 12.00				11.15 meditazione della presenza*	
14.00 - 15.00		14.30 - 15.20 gym tonic ^			
15.00 - 16.00	15.00 - 15.50 ginnastica dolce				15.00 - 15.50 ginnastica dolce
16.00 - 17.00					16.00 - 17.10 mini class
17.00 - 18.00	17.15 - 18.05 step coreografico	17.45 - 18.55 hatha yoga*		17.45 - 18.15 step base	17.45 - 18.25 corso sorpresa
18.00 - 19.00	18.15 - 19.05 full body	19.15 - 20.25 hatha yoga*		18.15 - 19.05 full body	
19.00 - 20.00	19.15 - 20.05 pilates	out cross training	19.15 - 20.05 functional training	19.15 - 20.05 pilates flex	
	out cross training			out cross training	
20.00 - 21.00		20.30 percorso di yoga*			

da settembre	da metà settembre	da ottobre	^ su richiesta	* corso extra
--------------	-------------------	------------	----------------	---------------

