

**PROPOSTA TABELLA GENERALE DI TUTTI I CORSI – Dal 23 SETTEMBRE 2024 AL 29 GIUGNO 2025**

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
8.30 – 9.30							
9.30 – 10.00		STRETCHING					
10.00 – 10.30							YOGA
10.30 – 11.00		STRETCHING				GAG	
11.00 – 11.30					STRETCHING		YOGA
11.30 – 12.00						GAG	
12.00 – 12.30			PILATES				
12.30 – 13.00							
13.15 – 14.15	PILATES	PILATES	FUNZIONALE	YOGA	FUNZIONALE		
14.30 – 15.00							
15.00 – 15.30							
15.30 – 16.00							
16.00 – 16.30							
16.30 – 17.00							
17.00 – 17.30							
17.30 – 18.00							
18.00 – 18.30							
18.30 – 19.00		GAG					
19.00 – 19.30	YOGA		YOGA	FUNZIONALE	POWER STRETCHING		
19.30 – 20.00							
20.00 – 20.30							
20.30 – 21.00							
21.00 – 21.30							

FIorenza PISTONO

GIACOMO DE ANGELIS

CLAUDIA BEI

GIULIO TADDEO PATRIZI