

CORSI FITNESS 2024/2025

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
———— mattino ———— SALA GIÙ GINNASTICA POSTURALE (MAURO) 8.30 - 9.15 SALA GIÙ PILATES TONE (MAURO) 9.30 - 10.15 ———— pausa pranzo ———— SALA SU POSTURAL PILATES (CARLOTTA) 13.00 - 13.45 ———— pomer. / sera ———— SALETTA GINNASTICA POSTURALE (MAURO) 16.20 - 17.05 SALETTA PILATES TONE (MAURO) 17.10 - 17.55 SALA GIÙ GINNASTICA POSTURALE (MAURO) 18.05 - 18.50 SALETTA GAG (MICHAEL) 18.30 - 19.15 SALA GIÙ POSTURAL PILATES (CARLOTTA) 18.50 - 19.35 SALA SU CARDIO FITNESS (MAURO) 19.20 - 20.05 SALETTA TOTAL BODY (MICHAEL) 19.20 - 20.05 SALA GIÙ PILATES TONE (ARI - CARLOTTA) 19.40 - 20.25 SALA GIÙ YOGA* (ENRICO) 20.30 - 21.45	———— mattino ———— SALETTA ALBA FIT (ELISA) 7.15 - 8.00 SALA SU POSTURAL PILATES (CARLOTTA) 9.00 - 9.45 ———— pausa pranzo ———— SALA GIÙ PILATES TONE (ARI) 13.00 - 13.45 ———— sera ———— SALA SU POSTURAL PILATES (ARI) 18.20 - 19.05 SALA GIÙ TOTAL BODY (MANU) 18.30 - 19.15 SALA GIÙ PILOXING (MANU) 19.20 - 20.05 SALETTA POSTURAL PILATES (GIULIA - DILETTA) 19.35 - 20.20 SALA GIÙ GIRL POWER DANCE (MAURO) 20.10 - 20.55	———— mattino ———— SALA GIÙ GINNASTICA POSTURALE (ARIANNA) 9.00 - 9.45 ———— pausa pranzo ———— SALA GIÙ TOTAL BODY (GIULIA) 13.00 - 13.45 ———— pomer. / sera ———— SALETTA GINNASTICA POSTURALE (MAURO) 16.20 - 17.05 SALA SU POSTURAL PILATES (MAURO) 17.15 - 18.00 SALA SU GINNASTICA POSTURALE (MAURO) 18.10 - 18.55 SALA GIÙ TOTAL BODY (LAURA) 18.20 - 19.05 SALA SU POSTURAL STRETCH (FEDERICA) 19.05 - 19.50 SALA GIÙ PILATES TONE (GIULIA) 19.15 - 20.00	———— mattino ———— SALA SU YOGA* (GIORGIA) 9.15 - 10.30 SALA GIÙ PILATES TONE (MAURO) 9.30 - 10.15 ———— pausa pranzo ———— SALA GIÙ CARDIO FITNESS (MAURO) 13.00 - 13.45 ———— sera ———— SALA GIÙ GAG (MICHAEL) 18.15 - 19.00 SALA GIÙ TOTAL BODY (MICHAEL) 19.10 - 19.55 SALETTA GINNASTICA POSTURALE (BEATRICE) 19.20 - 20.05 SALA SU PILATES TONE (GIULIA) 19.30 - 20.15 SALETTA BIOMOVE&MIND (BEATRICE) 20.10 - 21.10 SALA SU YOGA* (EVELEEN) 20.20 - 21.35	———— mattino ———— SALA GIÙ POSTURAL PILATES (CARLOTTA) 9.30 - 10.15 ———— pausa pranzo ———— SALA GIÙ POSTURAL PILATES (MAURO) 13.00 - 13.45 ———— pomer. / sera ———— SALETTA GINNASTICA POSTURALE (MAURO) 17.15 - 18.00 SALETTA CARDIO FITNESS (MAURO) 18.10 - 18.55 SALA SU PILATES TONE (GIULIA) 18.30 - 19.15 SALETTA POSTURAL PILATES (FEDERICA) 19.00 - 19.45	———— mattino ———— SALA GIÙ GINNASTICA POSTURALE (MAURO) 10.00 - 10.45 SALA GIÙ TOTAL BODY (LAURA) 11.00 - 11.45 * I CORSI DI DANZA E BENESSERE NON SONO COMPRESI NELL'ABBONAMENTO FITNESS
SENZIO FITNESS Cell. 320 8799369 via Garibaldi 84 - BOVOLONE www.asdsinestesia.it SEGUICI SU    					