

## CORSI FITNESS STAGIONE 2019/2020

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
ACQUASLIM			10.05 Paola			
ACQUA G.A.G.		18.30 Noa				
ACQUAGYM	18.00 Paola  20.00 Marco	15.15 Marco	18.00 Paola	15.15 Marco 20.00 Paola		14.45 Paola/ Marco
PILATES	9.15 Paola	19.15 Paola	9.15 Paola	19.00 Paola		
PILATES avanzato				17.30 Paola		
JUMP brucia grassi 30'					18.00 Evelina	
AEROBIK DANCE				18.15 Paola		
CIRCUIT G.A.G.		18.30 Paola				
M.E.T.	17.30 Marco		17.30 Marco			
TOTAL BODY	10.05 Paola  18.30 Evelina		18.30 Evelina			
AERO HIP HOP Brucia ballando					18.30 Evelina	
BOX TRAINING			19.15 Evelina		19.15 Evelina	
FUNCTIONAL TRAINING	19.15 Evelina					
AEROSTRIDING*		19.00 Marco				
AEROSPINBIKE*		20.00 Marco		19.00 Marco		
SPINSOUL*	Da definire					

### CORSI WELLBACK SYSTEM

WELLBACKSYSTEM		9.00 Marco 17.40 Paola			18.30 Marco	
----------------	--	---------------------------	--	--	-------------	--

### CORSI DI DANZA

**DANZA CREATIVA ( dai 3 anni), DANZA MODERNA, HIP HOP, DANZA CLASSICA,  
 DANZA CONTEMPORANEA, HELL HOP ( sui tacchi)  
 BALLI LATINI, BALLO DA SALA, BOOGIE WOOGIE**