

# Programma corsi Prime

Valido a partire dal 31 Dicembre al 6 Gennaio

SALA	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	
lunedì 31	STUDIO 1 body & mind																
	STUDIO 2 tone				Body Tone Duccio												
	STUDIO 3 fit & fun																
	STUDIO 4 cycling					G. Cycling Duccio											
	STUDIO 5 easy danza																
martedì 1	STUDIO 1 body & mind	Capodanno: centro chiuso															
	STUDIO 2 tone																
	STUDIO 3 fit & fun																
	STUDIO 4 cycling																
	STUDIO 5 easy danza																
mercoledì 2	STUDIO 1 body & mind	BackSchool Marina	Pilates Nicola								B. Balance Sara	Stretching Duccio	Pilates Duccio				
	STUDIO 2 tone	Body Tone Annarita	Body Tone Eliane	GAG Nicola			Circuit Sara	Body Tone Eliane	Body Tone Eliane		Functional Annarita	GAG Annarita	Body Tone Annarita				
	STUDIO 3 fit & fun		Step Annarita				C. Pilates Nicola										
	STUDIO 4 cycling				H.E.A.T. circuit Duccio								G. Cycling Mario	H.E.A.T. Mario			
	STUDIO 5 easy danza												TRX Sara	Body Attack Sara			
giovedì 3	STUDIO 1 body & mind	Pilates Basic Nicola	B. Balance Jacqueline	Yoga Alex			Yoga Alex		Pilates Alex	Yoga Alex		Yoga Alex	Pilates Alex				
	STUDIO 2 tone	GAG Miguel	Body Tone Nicola	Body pump Jacqueline	Cx Jacqu.		BodyTone Eliane				Body Tone Giorgio	GAG Sara	Body Tone Alex				
	STUDIO 3 fit & fun		Step Giorgio	Aerodance Giorgio			Burn Sara					Step Giorgio	Zumba Miguel	SalsaTon Miguel			
	STUDIO 4 cycling		G. Cycling Duccio				G. Cycling Duccio							G. Cycling Grazia			
	STUDIO 5 easy danza		Zumba Miguel	Aerial training Nicola			TRX Nicola										
venerdì 4	STUDIO 1 body & mind		Ginn. Dolce Marina		Stretch Carlo							B. Balance Jacqueline	Pilates Alex	Yoga Alex			
	STUDIO 2 tone	Body Tone Eliane	GAG Giorgio	Body Tone Carlo G.			Body Tone Carlo G.		Body Tone Carlo			Body Tone Annarita	GAG Annarita				
	STUDIO 3 fit & fun		Step Carlo G.	Zumba Carlo O.			Zumba Carlo O.										
	STUDIO 4 cycling													G. Cycling Duccio			
	STUDIO 5 easy danza				TRX Giorgio			TRX Gabriele									
sabato 5	STUDIO 1 body & mind		Lezione a rotazione														
	STUDIO 2 tone			Body Tone a rotazione													
	STUDIO 3 fit & fun																
	STUDIO 4 cycling					H.E.A.T. Rotazione											
	STUDIO 5 easy danza																
domenica 6	STUDIO 1 body & mind																
	STUDIO 2 tone				Body Tone Duccio												
	STUDIO 3 fit & fun																
	STUDIO 4 cycling					G. Cycling Duccio											
	STUDIO 5 easy danza																

### Livello di complessità tecnica

▲ adatto a tutti   ▲ complessità media   ▲ complessità medio - alta

### Livello di intensità fisica / cardio-vascolare

① bassa intensità   ② intensità media   ③ alta intensità

◆ Corsi su prenotazione

★ Corsi extra abbonamento

La Direzione si riserva la possibilità di effettuare modifiche nel corso della stagione.