

# Sala Luna

# Piano Terra

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
Orario	Corso	Orario	Corso	Orario	Corso	Orario	Corso	Orario	Corso	Orario	Corso

## MATTINA

9.15 10.15	CORPO LIBERO	9.15 10.15	STRETCHING	9.15 10.15	ANTALGICA	9.15 10.15	PILATES	9.15 10.15	ANTALGICA		
		10.30 11.30	PILATES								

## POMERIGGIO

18.15 19.00	SOFT TONE	18.30 19.15	TONIFICAZIONE E STRETCHING	18.15 19.00	PILATES	18.30 19.15	CORPO LIBERO	18.30 19.15	STRETCHING POSTURALE		
19.00 19.45	STRETCHING POSTURALE	19.15 20.00	ANTALGICA	19.00 19.45	STRETCHING POSTURALE	19.15 20.00	ANTALGICA	19.15 20.00	CORPO LIBERO		
19.45 20.30	ABDOMINAL STRETCHING	20.00 20.50	G.A.S	19.45 20.30	YOGA	20.00 20.45	G.A.G				

## SPINNING

20.30 21.30	SPINNING	20.45 21.45	SPINNING	12.45 13.30	SPINNING	20.45 21.45	SPINNING	20.00 21.00	SPINNING	11.00 12.00	SPINNING
----------------	----------	----------------	----------	----------------	----------	----------------	----------	----------------	----------	----------------	----------

### INTENSITÀ CORSI

	bassa intensità
	medio-bassa intensità
	medio-alta intensità
	alta intensità

TUTTI I CORSI SONO COMPRESI NELL'ABBONAMENTO



Rispetta l'orario di inizio delle lezioni \_ Porta con te un asciugamano \_ Chiedi consiglio all'insegnate per qualsiasi tua esigenza \_ Iniziate il Vostro programma di allenamento con corsi di intensità medio-bassa e successivamente passate a corsi con intensità più alta.

