



CORSI DAL 14/09/2026 – STEVEN SPORTING CLUB

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:45 PILATES	09:00 YOGA	08:30 GINNASTICA DOLCE	09:00 YOGA	08:30 TOTAL BODY	
09:45 CIRCUIT TRAINING	10:00 PILATES	09:30 CIRCUIT TRAINING	10:00 CUORE E TONO	09:30 CIRCUIT TRAINING	10:00 FUNZIONALE
					11:00 PILATES
13:00 CIRCUIT TRAINING	13:00 MOBILITY	13:00 CUORE E TONO	13:00 YOGA	13:00 CIRCUIT TRAINING	
17:00 YOGA	17:00 PILOGA	17:00 FUNZIONALE	17:00 YOGA	17:15 WELLNESS GROUP	
18:15 KETTLEBELL	18:15 TONIFICAZIONE	18:15 TONIFICAZIONE	18:15 FIT BOXE	18:15 TONIFICAZIONE	
19:15 CARDIO MILITARY	19:15 PUSH	19:15 CARDIO MILITARY	19:15 TONIFICAZIONE		