

## PALINSESTO CORSI TERRA STEVEN E GARDEN DAL 14 SETTEMBRE 2020



LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO
STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	STEVEN	GARDEN	GARDEN
07:45 - 08:45 GIN. GENERALE* SALA RUMBA				07:45 - 08:45 GIN. GENERALE* SALA RUMBA				07:45 - 08:45 GIN. GENERALE* SALA RUMBA		
10:00 - 11:00 SPIN** SALA SPIN			09:00 - 10:00 GINNASTICA DOLCE SALA ROSA		09:00 - 10:00 PILOGA SALA ROSA		09:00 - 10:00 GINNASTICA DOLCE SALA ROSA		09:00 - 10:00 YOGA SALA ROSA	09:00 - 10:00 POWER DEFINITION SALA ROSA
10:00 - 11:00 PILATES* SALA RUMBA	10:00 - 11:00 TOTAL BODY SALA ROSA	10:00 - 11:00 YOGA* SALA RUMBA		10:00 - 11:00 SPIN** SALA SPIN		10:00 - 11:00 PILATES* SALA RUMBA		10:00 - 11:00 PUSH* SALA RUMBA		10:00 - 11:00 PILATES SALA ROSA
13:00 - 14:00 YOGA* SALA RUMBA	13:00 - 14:00 PUSH SALA ROSA	13:00 - 14:00 ALL TOGETHER NOW** SALA SPIN	13:00 - 14:00 FUNZIONALE SALA ROSA	13:00 - 14:00 PUSH* SALA RUMBA	13:00 - 14:00 PILATES SALA ROSA	13:00 - 14:00 ALL TOGETHER NOW** SALA SPIN	13:00 - 14:00 FUNZIONALE SALA ROSA	13:00 - 14:00 SPIN** SALA SPIN	13:00 - 14:00 TOTAL BODY SALA ROSA	
		18:00 - 19:00 PUSH* SALA RUMBA						17:00 - 18:00 PILATES/YOGA FUSION* SALA RUMBA		
18:20 - 19:20 PUSH* SALA RUMBA	18:20 - 19:20 PILATES/YOGA FUSION SALA ROSA		18:20 - 19:20 TRAINING PALABASKET	18:20 - 19:20 YOGA* SALA RUMBA	18:20 - 19:20 MILITARY CAMP PALABASKET	18:20 - 19:20 TOTAL BODY* SALA RUMBA	18:20 - 19:20 PUSH SALA ROSA	18:00 - 18:50 GROUP CYCLING** SALA SPIN	18:20 - 19:20 MILITARY CAMP PALABASKET	
19:00 - 19:50 GROUP CYCLING** SALA SPIN				19:00 - 19:50 GROUP CYCLING** SALA SPIN				19:00 - 19:50 GROUP CYCLING** SALA SPIN		
19:20 - 20:20 TONIFICAZIONE* SALA RUMBA	19:20 - 20:20 STEP TONE SALA ROSA	19:20 - 20:20 FUNZIONALE* SALA RUMBA	19:20 - 20:20 PILATES PALABASKET	19:20 - 20:20 CORE CONDITIONING* SALA RUMBA	19:20 - 20:20 FIT BOXE SALA ROSA	19:20 - 20:20 PUSH* SALA RUMBA	19:20 - 20:20 PILATES PALABASKET	19:20 - 20:20 PUSH* SALA RUMBA		
20:00 - 20:50 GROUP CYCLING** SALA SPIN				20:00 - 20:50 GROUP CYCLING** SALA SPIN						

**\*PER AVERE LA CERTEZZA DEL POSTO ASSICURATO E' PREFERIBILE LA PRENOTAZIONE DELLE LEZIONI IN SALA RUMBA (CAPIENZA MASSIMA 20 POSTI)**

**\*\*LE LEZIONI DI SPIN E GROUP CYCLING SONO A PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA (CAPIENZA MASSIMA 26 POSTI)**