

CORSI TERRA DAL 9 GIUGNO 2025 – GARDEN SPORTING CENTER

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:15 – 10:00 YOGA	09:15 – 10:00 GINNASTICA DOLCE	09:15 – 10:00 FUNZIONALE	09:15 – 10:00 GINNASTICA DOLCE	09:15 – 10:00 TONIFICAZIONE
10:00 – 10:45 TOTAL BODY	10:00 – 10:45 TONIFICAZIONE	10:00 – 10:45 GINNASTICA DOLCE	10:00 – 10:45 TONIFICAZIONE	10:00 – 10:45 GINNASTICA DOLCE
13:00 – 13:45 FUNZIONALE	13:00 – 13:45 TONIFICAZIONE	13:00 – 13:45 PILATES	13:00 – 13:45 TONIFICAZIONE	13:00 – 13:45 YOGA
18:30 – 19:15 POWER PUNCH	18:30 – 19:15 TOTAL BODY		18:30 – 19:15 TOTAL BODY	18:30 – 19:15 TONIFICAZIONE
19:00 STEP	18:30 – 19:15 SPINNING a prenotazione	18:30 – 19:15 POWER PUNCH	18:30 – 19:15 SPINNING a prenotazione	18:30 – 19:15 POWER PUNCH
	19:30 – 20:15 PILATES	19:30 – 20:15 STEP	19:30 – 20:15 PILATES	19:15 – 20:00 FUNZIONALE