Tutte le lezioni hanno una durata di 50 minuti e dovranno essere prenotate in segreteria allo **051 548587** oppure tramite messaggio **whatsapp** al **348 9143415**

ORE	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO		
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3
9.00							AFA LOMBALGIA						AFA LOMBALGIA					
9.30																		
10.00				AFA PARKINSON corso in partenza			AFA PARKINSON	POSTURALE Francesca		AFA PARKINSON corso in partenza	GINNASTICA DOLCE		AFA PARKINSON	POSTURALE Francesca				
10.30	PILATES Penny															PROPEDEUTICA ALLA DANZA 3/5 ANNI	DANZA CLASSICA	
11							AMA EMI	*ORE 11.15* AMA SM LAB					AMA EMI	*ORE 11.15* AMA SM LAB		ABS + STRETCHING Martina		
11.30																		
12.30																		
16.00		HIP HOP 11/13 ANNI monosett.																
16.30																		
17		HIP HOP 7/10 ANNI monosett.			HIP HOP 6/8 anni bisettim. Giorgia						ORE 16.45 DANZA CLASSICA							
17.30																		
17.20								PILATES Penny										
18	GAG Francesca			TOTAL BODY Riccardo	HIP HOP 8/10 anni bisettim. Giorgia		Aikido kids			PILATES Valentina				Aikido kids				
18.30		ORE 18.20 PILATES Valentina						ZUMBA Michela			GINNASTICA DOLCE IN GRAVIDANZA		PILATES BASE Francy					
19				PILATES Valentina			Aikido adulti			TOTAL BODY Valentina			CIRCUIT HIIT Martina	Aikido adulti				
19.30	TRX training Valentina	POSTURALE Francesca						POSTURALE AVANZATO Dagmara										
20				QIGONG dal 4/10							Kung Fu adulti							
20.30		Kung Fu adulti																
21																		