

SALA EUROPA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
	ANTI-ETÀ Luiz 8.00-8.55	OSTEO-PILATES Eleonora 8.00-8.55	ANTI-ETÀ Luiz 8.00-8.55		OSTEO-PILATES Eleonora 8.00-8.55
	ANTI-ETÀ Luiz 9.00-9.55	LIGHT TONE Ilaria ★ 9.00-9.55	ANTI-ETÀ Luiz 9.00-9.55	PILATES POSTURALE ★ Kathrin 9.00-9.55	YIN YOGA ★ Claudia 9.00-10.10
	ANTI-ETÀ Luiz 10.00-10.55	ANTI-ETÀ Luiz 10.00-10.55	ANTI-ETÀ Luiz 10.00-10.55	ANTI-ETÀ Luiz 10.00-10.55	
	OSTEO-PILATES Kathrin 11.00-11.55	CON SEDIA Luiz 11.00-11.45		CON SEDIA Luiz 11.00-11.45	
	PILATES Kathrin 12.45-13.40		HATHA YOGA ★ Claudia 12.45-13.40	PILATES Kathrin 12.45-13.40	
	ANTI-ETÀ Luiz 15.00-15.55	ANTI-ETÀ Luiz 15.00-15.55	OSTEO-PILATES Kathrin 15.00-15.55	ANTI-ETÀ Luiz 15.00-15.55	
	PILATES Kathrin 16.00-16.55	OSTEO-PILATES Giulia 16.00-16.55	OSTEO-PILATES Kathrin 16.00-16.55	ZUMBA 50+ Kinga 16.00-16.55	HATHA YOGA Roberta 16.00-17.10
	TOTAL BODY Ilaria 17.00-17.55	PILATES Agnese 17.00-17.55	TOTAL BODY Ilaria 17.00-17.55	PILATES Eleonora 17.00-17.55	GAG Ilaria 17.15-18.10
	PILATES Agnese 18.00-18.55	PILATES Agnese 18.00-18.55	TOTAL BODY Ilaria 18.00-18.55	PILATES Eleonora 18.00-18.55	PILATES Agnese 18.15-19.10
	LIGHT TONE Ilaria 19.00-19.55	LIGHT TONE ★ Ilaria 19.00-19.55	PILATES Agnese 19.00-19.55	LIGHT TONE Ilaria 19.00-19.55	
	TOTAL BODY Ilaria 20.00-20.55	STEP COREO. Ilaria 20.00-20.45	GAG Ilaria 20.00-20.55	TOTAL BODY Ilaria 20.00-20.55	

SALA NOVACELLA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
	OSTEO-SPRING. Kathrin 9.30 - 10.25	OSTEO-SPRING. Eleonora 9.30 - 10.25	OSTEO-PILATES Eleonora 9.00 - 9.55		OSTEO-SPRING. Eleonora 9.30 - 10.25
	OSTEO-PILATES Eleonora 10.30-11.25		OSTEO-SPRING. Kathrin 10.00-10.55	OSTEO-PILATES Eleonora 10.15-11.10	
	★ SPRINGBOARD Eleonora 12.45-13.40			SPRINGBOARD Simona 13.00-13.55	
	OSTEO-PILATES Simona 16.00-16.55	★ SPRINGBOARD Eleonora 16.15-17.10			
	SPRINGBOARD Simona 17.15-18.10	SPRINGBOARD Eleonora 17.30-18.25	PILATES Simona 17.15-18.10	PILATES Simona 17.00-17.55	SPRINGBOARD Simona 17.00-17.55
	PILATES Simona 18.15-19.10	SPRINGBOARD Eleonora 18.30-19.25	SPRINGBOARD Simona 18.15-19.10	SPRINGBOARD Simona 18.00-18.55	
	PILATES Martina 19.15-20.10		PILATES Martina 19.15-20.10	SPRINGBOARD Simona 19.00-19.55	

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
SALA TRIESTE					
	HATHA YOGA Roberta 16.30-17.40				
				PILATES Giulia 17.00-17.55	
		HATHA YOGA ★ Claudia 18.00-19.10	QI GONG Marialuisa 17.30-18.40	PILATES Giulia 18.10-19.05	
	HATHA YOGA Roberta 19.15-20.25				
			★ YIN YOGA Claudia 19.00-20.10		HATHA YOGA Roberta 19.45-20.55

★ **NOVITÀ**

I corsi di PUNTO K sono strutturati su 2 moduli, settembre/gennaio e febbraio/giugno e NON seguono le FESTIVITÀ SCOLASTICHE.

Non sono considerate lezioni perse le festività inserite in calendario perché non vengono conteggiate nel numero di lezioni totali.

PISCINA COMUNALE E PISCINA DON BOSCO- Orari da confermare in segreteria.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PISCINA COMUNALE	AQUAGYM Ilaria 8.00-8.50		AQUAGYM Ilaria 8.00-8.50		
	AQUAGYM Ilaria 8.50-9.40				
					AQUAGYM Ilaria 9.40-10.30
		AQUAGYM ACQUA ALTA Ilaria 14.30-15.20		AQUAGYM ACQUA ALTA Ilaria 14.30-15.20	
	AQUAGYM Ilaria 15.30-16.20				

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PISCINA DON BOSCO	NUOTO Mamadou 17.10-18.00				
		NUOTO Mamadou 18.10-19.00			
			NUOTO Mamadou 19.10-20.00		