



ORARIO CORSI 2024/2025

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
SALA VIOLA	SALA VERDE	SALA VIOLA	SALA VERDE	SALA VIOLA	SALA VERDE	SALA VIOLA	SALA VERDE	SALA VIOLA	SALA VERDE	SALA VIOLA	SALA VERDE
					6.30 Cross training						
		8.00 Posturale	7.45 Funzionale								
	9.00 Posturale	9.00 Antalgica			9.00 Posturale PLUS		9.00 Antalgica		9.00 Antalgica		9.00 Posturale
10.00 Over 80	10.00 Funzionale	10.00 Ginnastica post parto		10.00 Over 80	10.00 Posturale		10.00 Posturale	10.00 Ginnastica post parto	10.00 Funzionale		10.00 Funzionale
10.45 Posturale			11.00 Posturale	11.00 Posturale PLUS	11.00 Funzionale	11.30 Postural yoga	11.00 Funzionale		11.00 Posturale PLUS		11.00 Lezione a sorpresa
12.45 Posturale PLUS	11.45 The Mission	12.30 Vinyasa	12.30 Funzionale	12.30 Posturale stretching	12.30 Cross training	12.30 Vinyasa	12.30 Posturale PLUS	12.00 Prenatal yoga	12.30 Cross training		
	12.45 The Mission	13.30 Yoga stretch	13.30 Posturale PLUS	13.15 Posturale	13.15 Funzionale		13.15 Funzionale	13.00 Power yoga	13.15 Funzionale		
			14.15 Funzionale								
							15.30 Posturale				
16.30 Psicomotricità	16.30 The Mission	16.30 Vinyasa									
17.30 Posturale young	17.30 The Mission	17.30 Vin + Yin	17.30 Posturale	17.30 Posturale young	17.30 Posturale	17.00 Posturale psicomotricità young	17.00 Posturale young	17.30 Posturale	17.15 Psicomotricità		
18.30 Posturale	18.30 The Mission	18.30 Vinyasa	18.30 Funzionale	18.30 Posturale	18.30 Funzionale	17.45 Posturale stretching	17.45 Funzionale	18.30 Yin yoga	18.15 Funzionale		
						18.30 Funzionale	18.30 Cross training				
19.30 Posturale PLUS	19.30 Hit it	19.30 Power flow	19.30 Cross training	19.30 Posturale PLUS	19.30 Funzionale	19.30 Posturale PLUS	19.30 Funzionale		19.15 Funzionale		
					20.30 Funzionale		20.15 Fit Dance				

DURATA LEZIONI

- The Mission, Yoga: 55 min
- Tutte le altre attività: 45 min