

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
mattino	pilatestretch 9.10/10.00	mattino in forma 9.10/10.00	pilates 9.10/10.00	mattino in forma 9.10/10.00	posturale 9.10/10.00	
		ginnastica dolce 10.00/11.00		ginnastica dolce 10.00/11.00		
	personal 11.00/13.00	personal 11.00/13.00	personal 11.00/13.00	personal 11.00/13.00	personal 11.00/13.00	personal 11.00/13.00
pausa pranzo	*TRX 12.50/13.40	pilates 12.50/13.40	*Group Cycling 12.50/13.40		pilates 12.50/13.40	
pomeriggio	pilates 15.00/15.50	*walking 15.00/15.50	*TRX 15.00/15.50	pilates 15.00/15.50	Circuit training 15.00/15.50	
	gin. artistica intermedie 17.00/18.00	avviamento alla danza dai 3 anni 16.35/17.35	gin. Artistica grandi 16.30/17.30	danza moderna 6-7 anni 17.00/18.00	gin. Artistica piccole 16.30/17.30	
		Danza classica 6-8 anni 17.35/18.35	gin. artistica intermedie 17.30/18.30	danza moderna 8-10 anni 18.00/19.00	gin. Artistica grandi 17.30/18:30	
					Hip-Hop 8-10 anni 17.00/18.00	
serale	Body Power 18.20/19.10	pilatestretch 18.30/19.20	abdominal killer 18.40/19.10	total body 18.20/19.10	Hip-Hop teen 18.00/19.00	
	zumba 19.10/20.00	step 19.20/20.10	zumba 18.50/19.40		*TRX 19.00/19.50	
	*Group Cycling 19.00/19.50		*Walking 19.00/19.50	*Group Cycling 19.00/19.50	*Walking 18.50/19.40	
	*TRX 19.15/19.55	*fit&boxe 19.30/20.20	tabata circuit 19.10/19.50	*fit&boxe 19.30/20.20		
	pilatesprops 20.00/20.50		pilatesprops 20.10/21.00		posturale 19.50/20.40	
	Odaka yoga 20.00/21.00	kick boxing 20.30/22.00	Odaka yoga 20.00/21.00	kick boxing 20.30/22.00		

Gli orari potranno subire modifiche durante l'anno. Per aggiornati consulta [palestradinamica.it](http://palestradinamica.it) o il profilo Facebook.

\*Prenotare la propria postazione per i corsi di Walking, Fit&boxe, TRX, Group Cycling chiamando lo 0522 85 44 20

\*\* Ogni settimana una disciplina diversa tra quelle da noi proposte, con programmazione mensile.

note