PALESTRA

LUNEDI	17-18.15 modern 2 CAROLINA	18.25-19.40 modern 1 CAROLINA	20.05-21.30 modern av. LARA	
MARTEDI	17-18.10 Gr.concorsi 2 ISMENE	18.20-19.15 HH B MIRKO	19.25-20.20 HH C MIRKO	21.20-22 gag CHIARA
MERCOLEDI	17.25-18.40 clax intermedio LARA	18.50-20.05 mod2 CAROLINA	20.15-21.30 mod3 CAROLINA	
GIOVEDI	17-18.10 Gr.concorsi 2 ISMENE	18.20-19.15 HH B MIRKO	19.25-20.20 HH C MIRKO	
VENERDI	17-18.10 clax intermedio LARA	18.15-19 stretch-flow ISMENE	19.05-20.15 ClaxAvanzato 1 LARA	
SABATO	14-15 PBT DENISE			

SALETTA ROSA

LUNEDI	17-18 Primi Passi NADIA	18.35- 19.55 ClaxAvan zato 1 LARA			
MARTEDI	17-18 HH A MIRKO	18.15-19 stretch- flow ISMENE	19.10-20.05 pilates matwork CHIARA	20.15-21.10 pilates matwork CHIARA	
MERCOLEDI	17-18 P3 CAROLINA	18.10- 18.55 stretch- flow ISMENE	19.05-20.15 claxAvanzato 2 LARA		
GIOVEDI	17-18 HH A MIRKO				20.30-21.30 FUSION CRISTINA
VENERDI	17.15-18.15 P3 CAROLINA	18.20- 18.55 stretching LARA	19.10-20.15 gr. Concorsi1 ISMENE		

SALETTA AZZURRA

LUNEDI				
MARTEDI	17-17.55 p2 CAROLINA	18.05-19 p1 new CAROLINA		
MERCOLEDI	17-18.10 clax A ANASTASIA	18.20-19.30 clax B ANASTASIA	19.30-20.15 stretch-flow ISMENE	
GIOVEDI	17-17.55 P1 new CAROLINA	18.05-19 P2 CAROLINA	19.10-20.05 pilates matwork CAROLINA	20.15-21.10 pilates matwork CAROLINA
VENERDI	17-18.10 clax B ANASTASIA	18.20-19.30 clax A ANASTASIA		

I CORSI DI REFORMER SI TERRANNO NELLO STUDIO DI VIA ROMA

PRIMI PASSI : LUNEDI 17-18 (Nadia)
P1 (nuovo) : MART 18.05-19 e GIOV 17-17.55 (Carolina)
P2 (ex P1 = azzurre) : MART 17-17.55 – GIOV 18.05-19 (Carolina)
P3 (ex P2 = rosse) : MERC 17-18 e VEN 17.15-18.15 (Carolina)
CL A (ex P3 = ex gialle) : MERC 17-18.10 e VEN 18.20-19.30 (Anastasia)
CL B (ex lilla & rosa) : MERC 18.20-19.30 e VEN 17-18.10 (Anastasia)
CL INTERMEDIO (ex CL3 & INT1) : MERC 17.25-18.40 e VEN 17-18.10 (Lara)
CL AVANZATO 1 (ex INT2 = prugna) : LUN 18.35-19.55 e VEN 19.05-20.15 (Lara)
CLAX AVANZATO 2 (= viola) : LUN 17-18.25 e MERC 19.05-20.15 (Lara)
MOD 1 : LUN 18.25-19.40 (Carolina)
MOD 2 : LUN 17-18.15 e MERC 18.50-20.05 (Carolina)
MOD AV : LUN 20.05-21.30 (Lara) e MERC 20.15-21.30 (Carolina)
ISM 1 (PICCOLE) : VEN 19.10-20.15 (Ismene)
ISM 2 (GRANDI) : MART-GIOV 17-18.10 (Ismene)
HH0 : MART-GIOV 17-18 (Mirko)
HH1 : MART-GIOV 18.20-19.15 (Mirko)
HH2 : MART-GIOV 19.25-20.20 (Mirko)
HH3 : MART-GIOV 20.30-21.25 (Mirko)
FUSION : GIOV 20.30-21.30 (Cristina)
PILATES MATWORK : MART 19.10-20.05 e 20.15-21.10 (Chiara) e GIOVEDI 19.10-20.05 e 20.15-21.10 (Carolina)
TONIFICAZIONE (GAG) : MARTEDI 21.20-22 (Chiara)
PBT : SABATO 14-15 A SABATI ALTERNI a partire da sabato 18 Settembre
STRETCH-FLOW con Ismene: MARTEDI 18.15-19 (x GRUPPO CONCORSI 2); MERCOLEDI 18.10-18.55 (x CLAX 1); MERCOLEDI 19.30-20.15 (x CLAX 2); VENERDI 18.15-19 (x CLAX INT1 e INT2)
STRETCHING con Lara : VENERDI 18.20-18.55 (x P3)

NB: Gli orari e anche le SALE sono indicativi. Aggiustamenti sia di orari che di sale saranno possibili sulla base della situazione reale dei corsi che si verificherà a Settembre/Ottobre 2021!