

















CORSI AREA FITNESS 2021/2022

| | LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | SABATO |
|-------------|---|---|---|---|---|
| 10.45/11.30 | | | | |  PILATES GINEVRA |
| 11.30/12.15 | | | | |  FIT DANCE & TONE GINEVRA |
| 19.00/19.45 |  FUNCTIONAL ACTIVITY LEONARDO |  PILATES CHIARA |  FUNCTIONAL ACTIVITY LEONARDO |  PILATES CHIARA | |
| 19.30/20.30 |  HATHA YOGA SARA |  GYROKINESIS® MARIA GIOVANNA |  HATHA YOGA SARA | | |
| 19.45/20.30 |  POSTURAL GYM LEONARDO |  FIT DANCE & TONE GINEVRA |  POSTURAL GYM LEONARDO |  FIT DANCE & TONE GINEVRA | |

-  **Posturale:** corsi per riequilibrare l'assetto corporeo attraverso la correzione di posture scorrette.
-  **Tonificazione:** corsi per migliorare il tono muscolare, per dare maggior sostegno all'apparato scheletrico e modellare le forme.
-  **Cardio:** corsi per migliorare la capacità respiratoria e la resistenza, bruciando calorie.