

SPORTINGHOUSE

... sentirsi a casa ... tenendosi in forma ...

ORARIO (valido per tutto il mese di Maggio)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:45 Ginnastica dolce	08:45 Ginnastica dolce	08:45 Ginnastica dolce		08:45 Ginnastica dolce	
09:45 Walking	09:45 Ginnastica dolce	09:45 Ginnastica dolce	09:45 Ginnastica dolce	09:45 Ginnastica dolce	09:30 Walking
10:45 Gyrokinesis	10:45 Pilates matwork	10:45 Walking	10:45 Pilates matwork	10:45 Walking	10:45 Gyrokinesis
12:45 Walking	12:45 Spinning	12:45 Walking	12:45 Spinning	12:45 Walking	
13:00 Pilates matwork					
	15:00 Ginnastica dolce		15:00 Ginnastica dolce	15:00 Ginnastica ritmica	
16:00 Ginnastica ritmica				16:00 Ginnastica ritmica	
16:50 Ginnastica ritmica				16:50 Ginnastica ritmica	
17:45 Walking	17:30 Gyrokinesis	17:50 Pilates matwork	17:00 Hip hop	17:45 Walking	
17:50 Ginnastica ritmica	17:45 Walking		17:45 Walking		
	18:30 Pilates matwork		18:00 Pilates matwork		
	18:30 Hip hop		18:30 Hip hop		
19:00 Spinning	19:00 Rowing	19:00 Walking	19:00 Rowing	19:00 Pilates matwork	
19:00 Walking	19:30 Pilates matwork		19:00 Gyrokinesis	19:00 Walking	
	19:30 Hip hop				
20:15 Walking	20:15 Spinning	20:15 Walking	20:00 Pilates matwork	20:00 Pilates matwork	
20:15 Tone up	20:30 Gyrokinesis	20:15 Spinning	20:15 Walking	20:15 Spinning	



SPORTINGHOUSE

... sentirsi a casa ... tenendosi in forma ...

20:30 Ballo liscio				20:30 Ballo latino americano	
			21:00 Danze orientali	21:00 Danze orientali	