

Ora	LUNEDI	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9:30		Ginnastica per la Salute (metodo POSTURALE)		Ginnastica per la Salute (metodo POSTURALE)		
10:00	Ginnastica per la Salute (metodo PILATES)				Ginnastica per la Salute (metodo PILATES)	
13:30		*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)		*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)		
16:00					*Danze Sportiva (metodo COREOGRAFIE INDIANE)	
17:00	Ginnastica per la Salute (metodo POSTURALE)	Ginnastica per la Salute (metodo PILATES)	Ginnastica per la Salute (metodo POSTURALE)	Ginnastica per la Salute (metodo PILATES)		
18:00	Ginnastica Aerobica (metodo ZUMBA)	Ginnastica per tutti (metodo FUNZIONALE)	*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)	Ginnastica per tutti (metodo FUNZIONALE)	Ginnastica Aerobica (metodo ZUMBA)	
19:00	Ginnastica per Tutti (metodo STEP AND TONE)		Ginnastica per Tutti (metodo GAG)		Ginnastica per Tutti (metodo TOTAL BODY)	
19:15		*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)		*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)		
20:15	*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)	*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)	*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE EXOTIC)	*Ginnastica Acrobatica (metodo POLE BASE)		

I CORSI CON L'ASTERISCO* SONO A PARTE DALL'ABBONAMENTO PALESTRA
Gli orari dei corsi potrebbero subire delle variazioni durante il periodo di emergenza Covid.
La durata dei CORSI è di 55 minuti.

Percorso Schiena Felice

Percorso Pole Dance

Percorso Forma e Benessere

Attività Ludica



ALLENIAMO MUSCOLI E CUORE CON IL BIOSYSTEM (acronimo formato dalle iniziali di Breve- Intenso – Infrequente – Organizzato) è un sistema integrato di allenamento con i pesi che permette di ottenere grandi risultati a livello di forma fisica, pur allenandosi due-tre volte in 7 giorni, per un ora/un ora e 20' a seduta.
Per le donne è efficace per perdere grasso e creare glutei di marmo e per gli uomini per togliere grasso e mettere muscoli.