

# I NOSTRI CORSI in presenza e online



	LUN	MAR	MERC	GIO	VEN	SAB
9.00	SOLO IN PRESENZA GINNASTICA DOLCE <sup>2</sup> ore 9,30			SOLO IN PRESENZA GINNASTICA DOLCE <sup>2</sup> ore 9,30		
9.30	ZUMBA FITNESS <sup>1</sup> ore 9,30	TONIFICAZIONE <sup>1</sup>	PILATES <sup>1</sup>	ZUMBA FITNESS <sup>1</sup> ore 9,30	TONIFICAZIONE <sup>1</sup>	ZUMBA FITNESS <sup>1</sup> ore 9,40
10.00						
10.30	TONIFICAZIONE <sup>1</sup> 30 min		GINNASTICA IN GRAVIDANZA <sup>1</sup>	TONIFICAZIONE <sup>1</sup> 30 min	PILATES <sup>1</sup>	TONIFICAZIONE <sup>1</sup> 30 min
18.00	PILATES <sup>3</sup>	TONIFICAZIONE <sup>1</sup>		PILATES <sup>3</sup>	ZUMBA FITNESS <sup>2</sup>	
18.30	SOLO IN PRESENZA	PILATES <sup>3</sup>	GAG <sup>1</sup> ore 18,40	SOLO IN PRESENZA		
19.00	GINNASTICA IN GRAVIDANZA <sup>1</sup>	TABATA <sup>1</sup> ADDOMINALI <sup>2</sup>		STEP <sup>1</sup> TABATA <sup>2</sup>	ADDOMINALI <sup>1</sup>	
19.30		SOLO IN PRESENZA	ZUMBA FITNESS <sup>1</sup>	SOLO IN PRESENZA	SOLO IN PRESENZA	
20.00	FIT BOXE <sup>1</sup>	TONIFICAZIONE <sup>1</sup>	GINNASTICA POSTURALE* <sup>2</sup> ore 19,30	FIT BOXE <sup>1</sup>	TONIFICAZIONE <sup>1</sup>	
20.30	SOLO IN PRESENZA		SOLO IN PRESENZA YOGA* <sup>2</sup> ore 20,30			
20.50						

\* I corsi contrassegnati con asterisco non rientrano nell'abbonamento "open", "2 lezioni a settimana", ingressi  
Sala 1: piano terra Sala 2: primo piano Sala 3: piano terra

Orari: lunedì-venerdì: 7,30 - 22,00

Sabato: 9,00 - 18,00

Domenica: 9,30 - 12,30 (da ottobre a marzo)

Tgossd@tiscali.it

www.tgosportfitness-dance.it

