

CORSI FITNESS

	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10.30	Pilates per il benessere cervicale	Stretching total body	Pilates per il benessere della zona lombare	Stretching attivo total body	Pilates per la mobilità	Pilates in piedi
11.15		BASIC step (solo 7 posti)		Acquagym		
15.00	Interval training no equipment	Interval training with equipment	Interval training no equipment	Interval training with equipment	Interval training no equipment	Interval training with equipment
17.00	Mat pilates full body	Mat pilates focus parte superiore	Mat pilates focus addominali	Mat pilates focus gambe e glutei	Mat pilates cardio e core	Mat pilates full body Intermedio

SPECIAL CLASS

SPECIAL CLASS

Per partecipare alle Special Class delle 11.15 è gradita la prenotazione.



BAIA DEL SOLE

CHIC CALABRIA