

comunicazione
riservata ai soci

YOGA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:00						
9:00		ASHTANGA CLARA		ASHTANGA CLARA		
10:00						
11:00						
12:00						
13:00		13:15 POWER TANIA	13:15 VINYASA ANITA		VINYASA ANITA	
14:00						
15:00			HATHA ANITA		HATHA ANITA	
16:00						
17:00						
18:00	ASHTANGA CLARA					
19:00						



I NOSTRI ORARI



essenza_fitness_asd



essenza fitness

CORSI DI GRUPPO

comunicazione,
riservata ai soci

REFORMER

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:00		TONIFI- CAZIONE		POWERX	TONIFI- CAZIONE	
9:00		PILATES MATWORK				
10:00	PILATES MATWORK		SOFT ZONE		PILATES MATWORK	CROSS CARDIO
11:00						
12:00						
13:00	CROSS CARDIO	BOOTY BARRE	FULL BODYHIIT	FUNCTION- AL		
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00	MOBILITY FLOW	ZUMBA	BOOTY BARRE		18:30 BODY SCULPT	
19:00	FUNCTION- AL	CROSS CARDIO		FUNCTION- AL		

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
8:00	CHIARA SCULPT			CHIARA SCULPT		
9:00						
10:00		CHIARA		CHIARA		
11:00 - 11:30						30'
11:30 - 12:00						30'
13:00	13:15 CHIARA SCULPT		12:45 TANIA	CHIARA SCULPT	CHIARA SCULPT	
14:00						
15:00						
16:00						
17:00 - 17:30	CHIARA 30'		CHIARA 30'		TANIA 30'	
17:45 - 18:15	CHIARA 30'		CHIARA 30'		TANIA 30'	
19:00	CHIARA SCULPT		CHIARA SCULPT			