



**PALESTRA IORIO**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
11.00-12.00 PILATES 			10.30 - 11.30  TONIFICAZIONE	
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI	19.00-19.30 ADDOMINALI E GLUTEI
19.30 - 20.30 TOTAL BODY	19.30 - 20.30 STEP COREOGRAFICO	19.30 - 20.30 STEP TONIC	19.30 - 20.30 AEROTONE	19.30 - 20.30 STEP TONIC

**SETTORE FITNESS -PILATES-**

**PALESTRA FIENGO**

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
19.00 - 20.00 PILATES	19.00 - 20.00 PILATES	19.00 - 20.00 PILATES	19.00 - 20.00 PILATES	19.00 - 20.00 PILATES

**I CORSI SI TERRANNO AL RAGGIUNGIMENTO MINIMO DI  
N° 4 PARTECIPANTI**