

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'	SABATO
6.30 - 7.20 TONED BODY		7.00 - 7.50 TONED BODY		7.00 - 8.00 MINDFULNESS	
		8.00 - 8.50 YOGA			
9.00 - 9.50 STRETCH TONE	9.00 - 9.50 YOGALATES	9.00 - 9.50 PILATES	9.00 - 9.50 TONIFICAZ.	9.00 - 9.50 GINN. DOLCE	
					11.00 - 11.50 A ROTAZIONE
13.00 - 13.50 TOTAL BODY	12.45 - 13.35 PILATES	13.00 - 13.50 POWER GYM	13.00 - 13.50 POSTURALE	13.00 - 13.50 POWER GYM	12.45 - 13.35 CALISTHENICS
18.30 - 19.20 CROSS CARDIO	18.30 - 19.20 TOTAL BODY	18.30 - 19.20 G.A.G.	18.30 - 19.20 ABS TONE	18.30 - 19.20 PILATES	
19.20 - 20.10 PILATES	19.30 - 20.20 PUMP	19.20 - 20.10 G.A.G.	19.00 - 19.50 CALISTHENICS	19.30 - 20.30 YOGA	19.20 - 20.10 FUNZIONALE
		19.20 - 20.10 FUNZIONALE	19.20 - 20.10 TOTAL BODY		

SETTIMANA DEL BENESSERE

DAL 14 AL 22 MARZO 2026

PALINSESTO CORSI IRON - VIA QUATTRO GIORNATE DI NAPOLI 3, CORREGGIO

INFO E PRENOTAZIONI AL NUMERO W.APP 392 1860259