



# CORSI ESTATE 2023

## NUOVO ORARIO DAL 1 GIUGNO

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	
SALA CORSI	SALA FUNCTIONAL	SALA CORSI	SALA FUNCTIONAL	SALA CORSI	SALA FUNCTIONAL	SALA CORSI	SALA FUNCTIONAL	SALA CORSI	SALA FUNCTIONAL
10.00-10.50 TOTAL BODY				10.00-10.50 CIRCUIT				10.00-10.50 FIT & STRETCH	
	18.30-19.15 FUNCTIONAL	18.30-19.20 TOTAL BODY			18.30-19.15 FUNCTIONAL			18.30-19.00 UPPER BODY	
19.15-19.45 ADDOME	GROUP			19.20-20.10 SCULPT	GROUP	SUMMER MASTERCLASS		19.00-19.30 G.A.G.	
19.45-20.15 GAMBE&GLUTEI			19.45-20.30 FUNCTIONAL				19.45-20.30 FUNCTIONAL		
			GROUP				GROUP		

SUMMER MASTERCLASS			
GIOVEDI 1	18.30-19.00	UPPER BODY	Paola
	19.00-19.30	G.A.G.	Paola
GIOVEDI 8	18.20-19.10	ZUMBA PARTY	Vale
	19.15-19.45	SPECIALE GLUTEI	Marty
GIOVEDI 15	18.20-19.10	COREO STEP	Vale
	19.15-19.45	SPECIALE BRACCIA	Marty
GIOVEDI 22	19.00-19.50	YOGA Tone	Marty