

## LUNEDÌ

**09.00 / 10.00**

**PHA WORKOUT**  
Silvia

**10.00 / 11.00**

**ENERGY PILATES**  
Silvia

**18.00 / 19.00**

**ZUMBA**  
Melania

**19.00 / 20.00**

**STRONG NATION**  
Melania

## MARTEDÌ

**08.30 / 09.30**

**POSTURALE**  
Eugenio

**09.30 / 10.30**

**TOTAL BODY**  
Eugenio

**12.30 / 13.30**

**PILATES**  
Sara

## MERCOLEDÌ

**09.00 / 10.00**

**ENERGY PILATES**  
Silvia

**10.00 / 11.00**

**GAG**  
Silvia

**18.00 / 19.00**

**TOTAL BODY**  
Melania

**19.00 / 20.00**

**ZUMBA**  
Melania

## GIOVEDÌ

**08.30 / 09.30**

**POSTURALE**  
Eugenio

**09.30 / 10.30**

**TOTAL BODY**  
Eugenio

**18.00 / 19.00**

**PILATES**  
Sara

## VENERDÌ

**09.00 / 10.00**

**PHA WORKOUT**  
Silvia

**10.00 / 11.00**

**ENERGY PILATES**  
Silvia

**17.30 / 18.30**

**PILATES**  
Melania

**18.30 / 19.30**

**STRONG NATION**  
Melania

## SABATO

**10.30 / 11.30**

**HYBRID TRAINING**  
Silvia

**NOTA:**  
La Direzione si riserva il diritto di cambiare l'orario dei corsi o gli istruttori durante la stagione