

**ORARIO CORSI SEDE ROCOCIOLO 2024/ 2025**

	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>	<b>SABATO</b>
9.00	Dolce	08:45 Dolce	Dolce	07:00 Muoviamoci Bene (sede Aleramo) 08:45 Dolce	Dolce Dolce (sede Aleramo)	
10.00	Stretching e automassaggio	Pilates mat	Corpo Libero Pilates Circuit (sede Piscina)	Pilates mat	1000 Kcal Osteoporosi lab (sede Aleramo)	
11.00	Dolce	Osteoporosi lab	Dolce	Osteoporosi lab	Benessere lab* Dolce (sede Aleramo)	Flexy
12.00				Circuit Pilates	Chair	
13.00	Tonificazione a Corpo libero Funzionale (sede Aleramo)	Pilates Mat (sede Aleramo)	Stretching e automassaggio Funzionale (sede Aleramo)	Pilates Mat	Pilates bimbi in arrivo Funzionale (sede Aleramo)	
14.00	Asana Fly	Muoviamoci Bene (sede Aleramo)	Funzionale (sede Aleramo)	Asana Fly		
15.00		Postura & Stretch		Yoga posturale		
16.00	16:30 Funzionale (sede Aleramo)	Laboratorio Pilates	16:30 Funzionale (sede Aleramo)	Laboratorio Pilates	16:30 Funzionale (sede Aleramo)	
17.00		Laboratorio Pilates 17:15 Sos Schiena (sede Piscina)		Laboratorio Pilates		
18.00	Pilates Mat (sede Aleramo)	18:15 Pilates Circuit (sede Piscina)			Funzionale Teen (sede Aleramo)	
19.00	Ginnastica per tutti (sede Aleramo)	Pilates Mat	Hasndstand (sede Aleramo)	Pilates Mat	Funzionale (sede Aleramo)	Benessere lab* lezione a tema settimanale per lombalgie, cervicalgie, pavimento pelvico ecc...
20.00	Flexi	Pilates Mat	Stretching Full Body (sede Aleramo)			

La direzione si riserva di sospendere i corsi  
con meno di 5 iscritti

**IN ROSSO**  
**LEZIONI SEDE VIA ALERAMO 17**  
**IN VERDE**  
**LEZIONI SEDE VIA MONTALE 25**

le ore sono di 55 minuti