



Il circolo è affiliato alla Federazione Italiana Fitness
 Tutti i nostri istruttori sono laureati IUSM e brevettati FIF

ORARIO FITNESS 2017/2018

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.45		HATA YOGA ALESSIA Dal 18/09		HATA YOGA ALESSIA		HATA YOGA ALESSIA
9.00	TOTAL BODY KATIA Dal 11/09		CORPO LIBERO KATIA		TOTAL BODY KATIA	
9.45		TOTAL BODY+GAG GIULIANA Dal 28/08		TOTAL BODY+ABS GIULIANA		
10.15	PILATES MATWORK DANIELA Dal 18/09		PILATES MATWORK DANIELA		PILATES MATWORK DANIELA	MACUMBA MAX IMPEROLI DAL 23/09
10.30		SPINNING STEFANO		SPINNING STEFANO		SPINNING KATIA
11.15	GINNASTICA POSTURALE FEDERICA Dal 04/09	ORE 11.00 BODY BALANCE GIULIANA Dal 04/09	GINNASTICA POSTURALE FEDERICA	ORE 11.00 BODY BALANCE GIULIANA	GINNASTICA POSTURALE FEDERICA	ORE 11.45 BODY BALANCE GIULIANA
13.30	POWER PUMP GIULIANA Dal 28/08	FUNCTIONAL TRAINING STEFANO N. Dal 05/09	TOTAL BODY GIULIANA	FUNCTIONAL TRAINING STEFANO N.	AEROBICA STEP GIULIANA	
13.30	SPINNING		SPINNING		SPINNING	
18.00	TOTAL BODY GIULIANA Dal 28/08		AEROBICA STEP GIULIANA			ORE 15.00 POWER PILATES FEDERICA DAL 23/09
18.30	SPINNING	PILOGA CINZIA DAL 05/09	SPINNING	PILOGA CINZIA	SPINNING	POWER PUMP GIULIANA
19.00	MACUMBA FIT VALENTINA DAL 18/09	BOOT CAMP GIUSEPPE DAL 05/09	MACUMBA FIT VALENTINA	BOOT CAMP GIUSEPPE		
19.30		PREPUGILISTICA STEFANO DAL 05/09		BODY SCULPT STEFANO	REMOVE FITNESS VALENTINA	
20.00	FUNZIONALE LUCA DAL 11/09		FUNZIONALE LUCA			

TUTTE LE LEZIONI HANNO LA DURATA di 55 minuti

LA SEGRETERIA SI RISERVA DI VARIARE O ANNULLARE GLI ORARI DELLE LEZIONI.

TUTTI GLI ALLIEVI PRESENTI AI CORSI SONO PREGATI DI MUNIRSI DI SCARPE PULITE ED ASCIUGAMANO.

cassiantica@alice.it www.cassiantica.it-06/33429398



ALTA INTENSITA'



MEDIA INTENSITA'



BODY&MIND



ALL' APERTO