

GIORNI		ORE/PALESTRA			
LUNEDI		17.30/18.45 Ginn. Dolce (Silvia) Albegno	19.00/20.00 Aerobica & Tone (Desirée) Albegno	20.00/21.00 Aerobica & Tone (Desirée) Albegno	
MARTEDI			19.00/20.00 Total body workout (Gabriella) Curnasco	20.10/21.00 Pilates (Silvia) Curnasco	
GIOVEDI	09.00/10.00 Tonificazione e stretching (Livio) Curnasco	17.30/18.45 Ginn. Dolce (Silvia) Albegno	19.00/20.00 Tone high impact (Gabriella) Albegno	20.00/21.00 Fit-boxe &GAG (Gabriella) Albegno	
VENERDI				20.00/21.00 Posturale (fino 10 feb. Irene) Curnasco	21.10/22.00 Pilates (Silvia) Curnasco
	BASSO IMPATTO	MEDIO IMPATTO	ALTO IMPATTO		