

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA	SALA ARIA	SALA TERRA
		7.30 - 8.30 Yoga Presso B&B La Ginestra in Fiore Via Monte Conero, 14 - Sirolo*				7.30 - 8.30 Yoga Presso B&B La Ginestra in Fiore, Via Monte Conero, 14 - Sirolo*			
9.00 - 9.50 Ginnastica posturale									
	13.15 - 14.05 Hiit/functional								
17.40 - 18.30 Back school	17.30 - 18.20 Ginnastica posturale	17.30 - 18.20 Power pilates		18.00 - 19.30 Yoga in volo**		17.30 - 18.20 Ginnastica posturale	17.40 - 18.30 Back school	17.30 - 18.20 Power pilates	
		18.15 - 19.15 Pilates Presso B&B La Ginestra in Fiore, Via Monte Conero, 14 - Sirolo*				18.15 - 19.15 Pilates Presso B&B La Ginestra in Fiore, Via Monte Conero, 14 - Sirolo*			
18.40 - 19.30 Postural yoga	18.30 - 19.20 Tonificazione					18.30 - 19.20 Tonificazione	18.40 - 19.30 Postural yoga		
		19.00 - 20.00 Functional workout Presso Giardini di Piazzale Adriatico Via del Conero, 43 - Marcelli*				19.00 - 20.00 Functional workout Presso Giardini di Piazzale Adriatico Via del Conero, 43 - Marcelli*			
19.30 - 20.20 Cross gym	19.30 - 20.20 Power pilates	19.30 - 20.20 Pilates		19.30 - 20.20 Power pilates		19.30 - 20.20 Pilates			
20.30 - 21.20 Power yoga							20.00 - 20.50 Power yoga		

**POSTURALE**



**FITNESS**



**PILATES**



**YOGA**



\*Lezione all'aperto: necessaria la prenotazione

\*\*Corso con posti limitati: necessaria la prenotazione