



VIA AZZURRI 2006, COMUN NUOVO  
POINT.DANCE1@GMAIL.COM  
+39 347 240 2499  
WWW.POINTDANCE.IT



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.45-10.45 GINNASTICA DI MANTENIMENTO	9.45-10.45 YOGA DOLCE	9.45-10.45 CARDIO WORKOUT & ACG	9.45-10.45 GINNASTICA DI MANTENIMENTO	9.45-10.45 MAT PILATES	9.30-10.30 CORSO A ROTAZIONE (SBARRA TONING/ MAT PILATES/ MOBILITY)
13.00-14.00 HATHA YOGA	13.00-14.00 TOTAL BODY		13.00-14.00 POWER PILATES		
			14.30-15.30 HATHA YOGA		
17.30-18.30 MAT PILATES		17.00-18.00 SBARRA TONING & STRETCHING			
18.30-19.30 CARDIO WORKOUT	19.00-20.00 MOBILITY & STRETCHING	19.30-20.30 MAT PILATES	18.00-19.00 MOBILITY & TONING	18.00-19.00 CARDIO WORKOUT & STRETCHING	
	20.00-21.00 TABATA TRAINING & TONING		19.00-20.00 TOTAL BODY		
			20.00-21.00 POWER PILATES		

La Direzione si riserva la facoltà di modificare giorni e orari per il buon funzionamento dell'associazione.

*Corsi Fitness 25/26*