



# CALENDARIO CORSI STAGIONE 2023 – 2024 PALESTRA GIGINA QUERZÈ

I corsi evidenziati in giallo si tengono sia in presenza sia online



ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09:30 - 10:00	GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING Mary	FITNESS CORE WORK Luca	AFA PARKINSON Isabella	GINNASTICA DOLCE MEMORY TRAINING Mary	FITNESS CORE WORK Luca	GINNASTICA CON METODO YOGA Roberta
10:00 - 10:30						
10:30 - 11:00			AFA PARKINSON Isabella		AFA PARKINSON Serena	
11:00 - 11:30	GINNASTICA CON METODO PILATES Isabella			GINNASTICA CON METODO PILATES Isabella		GINNASTICA CON METODO PILATES Isabella
11:30 - 12:00						
12:00 - 12:30						
12:30 - 13:00						
13:00 - 13:30	FITNESS CORE WORK Luca			FITNESS CORE WORK Luca		
13:30 - 14:00						
14:00 - 14:30			BALLI DI GRUPPO Monica			
14:30 - 15:00						
15:00 - 15:30			BALLI DI GRUPPO Monica			
15:30 - 16:00						
16:00 - 16:30			BALLI DI GRUPPO Monica			
16:30 - 17:00	YOGA Roberta			AFA LOMBALGIA Isabella		
17:00 - 17:30		FITNESS CORE WORK Luca				
17:30 - 18:00	AFA LOMBALGIA Isabella			GINNASTICA CON METODO YOGA Roberta	GINNASTICA CON METODO PILATES Isabella	
18:00 - 18:30		GINNASTICA CON METODO PILATES Susi				FITNESS CORE WORK Luca
18:30 - 19:00	GINNASTICA CON METODO PILATES Isabella			PILATES TONIC Isabella	FITNESS CORE WORK Luca	
19:00 - 19:30		FITNESS CORE WORK Luca				FITNESS CORE WORK Luca
19:30 - 20:00	FITNESS CORE WORK Luca		FITNESS CORE WORK Luca	FITNESS CORE WORK Luca		
20:00 - 20:30		FITNESS CORE WORK Luca			FITNESS CORE WORK Luca	FITNESS CORE WORK Luca
20:30 - 21:00	FITNESS CORE WORK Luca		FITNESS CORE WORK Luca	FITNESS CORE WORK Luca		
21:00 - 21:30						