

# FITNESS CLASSES

## doriacenter

### LUNEDÌ

### MERCOLEDÌ

### VENERDÌ

### MARTEDÌ

### GIOVEDÌ

### SABATO

7:45	PILATES	4								
8:30	STEP TONE	4			STEP TONE	4		STEP TONE	4	
9:30	POWER PILATES	4	YOGA	4	POWER PILATES	4	YOGA	4	POWER PILATES	4
10:30			POSTURALE	4			POSTURALE	4		
13:15	POWER PILATES	2	POLE DANCE	2	POWER PILATES	2	POLE DANCE	2	POWER PILATES	2
13:15	FUNZIONALE	4	BOXE	5	FUNZIONALE	4	BOXE	5	FUNZIONALE	4
13:15			PILATES	4	SPINNING	1	PILATES	4	SPINNING	1
14:30			BOXE	5			BOXE	5		
									FUNZIONALE	4
17:30	WORK IT	4	POSTURALE	4	WORK IT	4	YOGA	4	WORK IT	4
18:30	BOXE	5	PILATES	4	BOXE	5	PILATES	4	BOXE	5
18:30	POWER PILATES	4			POWER PILATES	4			POWER PILATES	4
18:30	SPINNING	1			SPINNING	1				
18:30	POLE DANCE	2			POLE DANCE	2				
19:30	POLE DANCE	2	FUNZIONALE	4	POLE DANCE	2	FUNZIONALE	4		
19:30					CROSS	3				
19:30	ZUMBA	4			ZUMBA	4				



\*Il Doria Center si riserva la facoltà di **modificare il palinsesto** dei corsi per motivi organizzativi