

## LUNEDÌ

7:45	Pilates	4
8:30	Step Tone	4
9:30	Power Pilates	4
9:30	Reformer Pilates	S
10:30	Power Pilates	4
13:15	Power Pilates	2
13:15	Funzionale	4
13:15	Reformer Pilates	S
13:15		
14:15		
17:30	Work It	4
17:30		
18:30	Power Pilates	4
18:30	Reformer Pilates	S
18:30	Spinning	1
18:30	Pole Dance - P*	2
19:30	Pole Dance - I*	2
19:30	Zumba	4
19:30	Reformer Pilates	S

## MARTEDÌ

Yoga	4
Reformer Pilates	S
Posturale	4
Pole Dance - O*	2
Pilates	1
Boxe	4
Boxe	4
Posturale	4
Boxe - J*	2
Pilates	4
Reformer Pilates	S
Reformer Pilates	S
Boxe	2
Cross	3
Funzionale	4

## MERCOLEDÌ

Step Tone	4
Power Pilates	4
Reformer Pilates	S
Power Pilates	4
Power Pilates	2
Funzionale	4
Reformer Pilates	S
Spinning	1
Work It	4
Power Pilates	4
Reformer Pilates	S
Spinning	1
Pole Dance - P*	2
Pole Dance - I*	2
Zumba	4
Reformer Pilates	S

## GIOVEDÌ

Yoga	4	
Posturale	4	
Pole Dance - O*	2	
Pilates	1	
Boxe	4	
Spinning	1	
Boxe	4	
Yoga	4	
Boxe - J*	2	
Pilates	4	
Boxe	2	
Funzionale	4	
11:30		
16:30		

## VENERDÌ

Step Tone	4	
Power Pilates	4	
Reformer Pilates	S	
Power Pilates	2	
Funzionale	4	
Reformer Pilates	S	
Spinning	1	
Work It	4	
Power Pilates	4	
Reformer Pilates	S	
SABATO		
Funzionale	4	
Funzionale	4	

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

\*P: principianti - I: intermedio - O: open - J: junior