

doriacenter

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

MARTEDÌ

Yoga	4
Posturale	4
Pole Dance - O*	2
Pilates	1
Boxe	4
Boxe	4
Posturale	4
Boxe - J*	2
Pilates	4
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

GIOVEDÌ

Yoga	4
Posturale	4
Pole Dance - O*	2
Pilates	1
Boxe	4
Boxe	4
Yoga	4
Boxe - J*	2
Pilates	4
Boxe	2
Funzionale	4

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
Power Pilates	4
Reformer Pilates	S
Funzionale	4
Funzionale	4

SABATO

11:30	Funzionale	4
16:30	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