

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

7:45	Pilates 4				
8:30	Step Tone 4	Funzionale 4	Step Tone 4	Funzionale 4	Step Tone 4
8:30		Reformer Pilates S		Reformer Pilates S	
9:30	Power Pilates 4	Yoga 4	Power Pilates 4	Yoga 4	Power Pilates 4
9:30	Reformer Pilates S		Reformer Pilates S		Reformer Pilates S
10:30	Power Pilates 4	Posturale 4	Power Pilates 2	Posturale 4	
13:15	Power Pilates 2	Pole Dance - O* 2	Power Pilates 2	Pole Dance - O* 2	Power Pilates 2
13:15	Funzionale 4	Reformer Pilates S	Funzionale 4	Reformer Pilates S	Funzionale 4
13:15	Reformer Pilates S	Boxe 4	Reformer Pilates S	Boxe 4	Reformer Pilates S
13:15			Spinning 1		Spinning 1
14:15					
17:30	HIIT 4	Posturale 4	HIIT 4	Yoga 4	HIIT 4
17:30		Boxe - J* 2		Boxe - J* 2	
18:30	Power Pilates 4	Pilates 4	Power Pilates 4	Pilates 4	Power Pilates 4
18:30	Reformer Pilates S		Reformer Pilates S		Reformer Pilates S
18:30	Spinning 1	Reformer Pilates S	Spinning 1	Reformer Pilates S	
18:30	Pole Dance - P* 2	Boxe 2	Pole Dance - P* 2	Boxe 2	Pole Dance - flow* 2
18:30	Calisthenics 3		Calisthenics 3		
19:30	Pole Dance - L1* 2		Pole Dance - L2* 2		Pole Dance - L1* 2
19:30	Zumba 4	Funzionale 4	Zumba 4	Funzionale 4	Reformer Pilates S
19:30	Reformer Pilates S	Reformer Pilates S	Reformer Pilates S	Reformer Pilates S	
					11:30 SABATO
					Funzionale 4

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

*L: livello- O: open - J: junior