

GIORNO	CORSO	ORARIO	LUOGO
LUNEDÌ	Ginnastica Corpo Libero	9,00-10,00	CDA
	Ginnastica Posturale	9,00-9,45	Struttura Tornaghi Villanova
	STRAFIT - NOVITÀ	14,00-14,30	CDA
	Zumba Fintess	18,30-19,30	Plestra comunicale Bernareggio
	Yoga	19,20	Palestra Villanova
	Yoga	20,30	Palestra Villanova
	Zumba Fintess	20,15-21,00	Oratorio Vimercate
	Pound e Tone	21,00-21,45	Oratorio Vimercate
MARTEDÌ	Stretching	9,00-9,40	CDA
	Tonificazione a basso impatto	9,45-10,30	CDA
	Ginnastica Corpo Libero	10,00-10,50	Oratorio Vimercate
	Zumba GOLD	11,00-11,45	Oratorio Vimercate
	Ginnastica Posturale	15,30-16,15	CDA
	Ginnastica Posturale	16,15-17,00	CDA
	Total Body	18,30-19,30	Palestra Scuola Elementare Bernareggio
	Pilates	20,00-20,50	Cascina Corrada
MERCOLEDÌ	Pilates	9,00-10,00	CDA
	Step	18,15-19,00	CDA
	Step	19,00-20,00	CDA
	Yoga	19,20	Palestra Villanova
	Yoga	20,30	Palestra Villanova
	Strong By Zumba	20,00-20,45	CDA
	STRAFIT - NOVITÀ	20,45-21,15	CDA
GIOVEDÌ	Tonificazione a basso impatto	9,45-10,30	Palestra Villanova
	Aerobica e Zumba Gold	10,00-10,50	Oratorio di Vimercate
	Ginnastica Posturale	11,00-11,45	Oratorio di Vimercate
	Pilates - NOVITÀ	14,00-15,00	CDA
	Burn e Tone	18,00-18,45	Palestra Scuola Elementare Bernareggio
	Burn e Tone	18,45-19,30	Palestra Scuola Elementare Bernareggio
	Zumba Fitness	20,30-21,15	Scuola Calvino Vimercate
VENERDÌ	Ginnastica Posturale	9,00-9,45	CDA
	Stretching	14,45-15,30	CDA
	Ginnastica Posturale	15,30-16,15	CDA
	Ginnastica Posturale	16,15-17,00	CDA
	Zumba Fitness	18,45-19,30	Palestra Scuola Elementare Bernareggio
	Pilates	19,30-20,20	Palestra Scuola Elementare Bernareggio

