

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
07.05		HATA YOGA Gabriella AREA 1 - 45 min	TONIFICAZIONE Federica A. AREA 1 - 45 min	HATA YOGA Gabriella AREA 1 - 45 min	TONIFICAZIONE Federica A. AREA 1 - 45 min
08.00	GINN.DOLCE Barbara AREA 1 - 45 min		GINN.DOLCE Barbara AREA 1 - 45 min		
08.45	GINN.DOLCE Barbara AREA 1 - 45 min		GINN.DOLCE Barbara AREA 1 - 45 min		
09.45	PILATES Federica A AREA 1 - 45 min				RIEQUILIBRIO POSTURALE Barbara AREA 1 - 45 min
10.00		PILATES Federica A AREA 1 - 45 min		PILATES Federica A AREA 1 - 45 min	
12.45	TONIFICAZIONE Federica A AREA 1 - 45 min	BODY TONE Federica B AREA 1 - 45 min	PILATES Federica A AREA 1 - 45 min	TOTAL FUNCTIONAL Maddalena AREA 1 - 45 min	STRONG TONE Federica B AREA 3 - 45 min
12.45		INDOOR CYCLING Marcello AREA 3 - 60 min	CARDIO CIRCUIT Federica B AREA 3 - 45 min		INDOOR CYCLING Luca B - Luca T - Marcello M. AREA 1 - 60 min
18.20	DANZA MODERNA Laura P Dal 29.09 AREA 3 - 60 min			DANZA MODERNA Laura P. Dal 29.09 AREA 1 - 60 min	
18.30		ABDOMINAL CIRCUIT Mirco AREA 3 - 30 min		ABDOMINAL CIRCUIT Mirco AREA 3 - 30 min	
18.45	PILATES Federica A AREA 1 - 45 min	JUMP CIRCUIT Katia AREA 1 - 45 min	PILATES Federica A AREA 1 - 45 min		CARDIOI CIRCUIT Federica B AREA 3 - 45 min
18.45	CALISTHENICS FULL Diego & Giovanni AREA 4 - 105 min		CALISTHENICS FULL Diego & Giovanni AREA 4 - 105 min		CALISTHENICS FULL Diego & Giovanni AREA 4 - 105 min
19.15		STRONG TONE Mirco AREA 3 - 45 min		STRONG TONE Mirco AREA 3 - 45 min	
19.30	CIRCUIT TRAINING Federica A AREA 1 - 45 min	RITMO CAPOLELE Katia AREA 1 - 45 min	FIT BOXE Federica A AREA 1 - 45 min		
19.30		YOGA Elena Pogrebniak AREA 7 - 60 min		YOGA Elena Pogrebniak AREA 7 - 60 min	
19.30	GINN. ACROBATICA Alberto I AREA 6 - 90 min	ARTI MARZIALI Matteo & Alberto L AREA 6 - 60 min	GINN. ACROBATICA Alberto I AREA 6 - 90 min	ARTI MARZIALI Matteo & Alberto L AREA 6 - 60 min	
19.40	INDOOR CYCLING Luca B - Luca T AREA 3 - 60 min		INDOOR CYCLING Marcello AREA 3 - 60 min		
20.30				BALLI COUNTRY - Intern Chiara AREA 6 - 60 min	
20.30				BALLI COUNTRY - Base Melania & Melissa AREA 1 - 60 min	
21.30				BALLI COUNTRY - InterAv Chiara AREA 6 - 60 min	

BALANCE
Ginnastica Mattino

SPECIAL FITNESS
Ginnastica Adulti

SPECIAL DANZA MODERNA
Balli Internazionali

SPECIAL CALISTHENICS

SPECIAL ACROBATICA
Ginnastica Adulti

SPECIAL ARTI MARZIALI
Ginnastica Adulti

SPECIAL BALLI COUNTRY
Balli Internazionali

CONTATTI

-  www.lapatria1879.it
-  Via Nuova Ponente 24/h Carpi (MO)
-  [s.g.lapatria](#)
-  S.G.La Patria 1879
-  392.6660247

