ORARIO CORSI PEGASO dal 1 MARZO 2019

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
MATTINO											
9.00-9.50 S.1 SCHIENAFLEX*	9.30-10.00 S.2 *LESMILLS* TONE	9.15-9.45 S.2 LES MILLS BODYPUMP		9.00-9.50 S.1 SCHIENAFLEX*		9.15-10.05 S. 2 *FIT PILATES*		9.00-9.50 S.1 POSTURAL TONE			10.30-11.30 S.4 INDOORCYCLING*
10.00-10.50 S.1 SCHIENAFLEX*	10.00-10.30 S.2 *LESMILLS* BODYATTACK	9.50-10.20 S.2 LES MILLS TONE	10.25-11.10 S.2 *FIT PILATES*	9.30-10.15 S.2 TOTAL BODY	10.30-10.45 S.3 ADDOMINALI	10.10-11.00 S.2 FUNCTIONAL	10.30-10.45 S.3 ADDOMINALI	9.30-10.00 S.2 *LESMILLS* BODYPUMP	10.30-10.45 S.3 ADDOMINALI		11.00-11.15 S.3 ADDOMINALI
10.30-10.45 S.3 ADDOMINALI	10.50-11.20 S.F. FUNCTIONAL CIRCUIT	10.50-11.20 S.1 PANCAFIT*	10.30-10.45 S.3 ADDOMINALI	10.00-10.50 S.1 SCHIENAFLEX*	10.50-11.20 S.3 TRX*			10,00-10.30 S.2 *LESMILLS* TONE			
PAUSA PRANZO											
			12.45-13.00 S.3 ADDOMINALI		12.45-13.00 S.3 ADDOMINALI		12.45-13.00 S.3 ADDOMINALI	10.00-10.50 S.1 PANCAFIT*	12.45-13.00 S.3 ADDOMINALI	13.00-13.30 S.2 LES MILLS BODYPUMP	
12.45-13.00 S.2 ADDOMINALI		13.00-13.45 S.2 LESMILLS BODYPUMP		13.00-13.30 S.3 TRX*			13.00-14.00 S.4 INDOORCYCLING*	13.00-13.45 S.2 LESMILLS BODYATTACK		13.30-14.00 S.2 *LESMILLS* TONE	13.30-14.00 S.2 *LESMILLS* BODYATTACK
13.00-13.45 S.2 FUNCTIONAL	13.00-14.00 S.4 INDOORCYCLING*			13.45-14.15 FUNCTIONAL CIRCUIT						A SABATI ALTERNI (Tone-Bodyattack)	
POMERIGGIO											
		16,30-17,20 S.1 HIP HOP	16.00-16.15 S.3 ADDOMINALI		16.00-16.15 S.3 ADDOMINALI		16.00-16.15 S.3 ADDOMINALI	16,30-17,20 S.1 HIP HOP	16.00-16.15 S.3 ADDOMINALI	15.00-17.00 S.F. CALISTHENICS	16.00-16.15 S.3 ADDOMINALI
16.15-17.00 S.2 *LESMILLS BODYPUMP*	16.00-16.15 S.3 ADDOMINALI	17,20-18,15 S.1 HIP HOP	16.15-17.00 S.2 LESMILLS BODYATTACK	16.15-17.00 S.2 LESMILLS TONE		16.15-17.00 S.2 LESMILLS BODATTACK		17,20-18,15 S.1 HIP HOP	16.30-17.00 S.F. FUNCTIONAL CIRCUIT Tabata		
SERA											
	18.15-18.30 S.3 ADDOMINALI	18,15-19,00 S.1 HIP HOP	18.15-18.30 S.3 ADDOMINALI	17.45-18.15 S.1 PANCAFIT*	18.15-18.30 S.3 ADDOMINALI		18.15-18.30 S.3 ADDOMINALI	18,15-19,00 S.1 HIP HOP	18.15-18.30 S.3 ADDOMINALI	*	Prenotazione
18.30-19.00 S.2 FUNCTIONAL	18.45-19.15 S.F. FUNCTIONAL CIRCUIT 40/20	18.30-19.15 S.2 FITPILATES		18.30-19.00 S.2 FUNCTIONAL	19.00-19.30 FUNCTIONAL CIRCUIT	18.15-19.15 S.2 ZUMBA		18.30-19.15 S.2 LES MILLS TONE			Posturali
	19.00-20.00 S.4 INDOORCYCLING*	19.10-20.00 S.1 SCHIENAFLEX	19.00-20.00 S.4 INDOORCYCLING*		19.00-20.00 S.4 INDOORCYCLING*	19.00-19.50 S.1 PILATES		19.30-20.15 S.2 LESMILLS BODYATTACK	19.15-19.45 FUNCTIONAL CIRCUIT		Cardio
19.10-19.55 S.2 LES MILLS BODYPUMP	19.30-20.00 S.3 TRX*	19.20-19.50 S.2 FUNCTIONAL	19.30-20.00 S.F. FUNCTIONAL CIRCUIT Cardio	19.10-19.55 S.2 LESMILLS BODYATTACK	19.30-20.00 S.3 TRX*	19.20-19.50 S.2 FUNCTIONAL	19.30-20.00 FUNCTIONAL CIRCUIT Spartan	19.45-20.25 S.1 C.F.T.			Tono
20.05-20.50 S.2 LES MILLS BODY ATTACK	20.10-21.10 S.4 INDOORCYCLING*	19.55-20.40 S.2 LES MILLS TONE	19.30-21.00 S.F. CALISTHENICS	20.05-20.50 S.2 LES MILLS BODYPUMP	20.10-21.10 S.4 INDOORCYCLING*	19.50-20.40 S.1 SCHIENAFLEX	19.30-21.00 S.F. CALISTHENICS		20.15-20.30 S.3 ADDOMINALI		Funzionale
20.15-20.45 S.1 PANCAFIT*	20.15-20.30 S.3 ADDOMINALI	20.05-20.50 S.2 PILATES	20.15-20.30 S.3 ADDOMINALI		20.15-20.30 S.3 ADDOMINALI	20.00-20.50 S.2 LES MILLS BODYPUMP	20.15-20.30 S.3 ADDOMINALI				Special
			20.20-21.50 S.4 PREPAR.CICLISMO METODO P.I.T.	20.30-21.30 S.1 BALLO LISCIO			20.00-21.30 S.4 PREPAR.CICLISMO METODO P.I.T.				minicorso
21.00-23.00 S.2 SPORT DA COMBATTIMENTO	21.00-22.30 S1 YOGA	21.00-22.00 S.1 SALSA CUBANA PRINCIPIANTI	21.00-22.00 S.2 SALSA CUBANA INTERMEDIO 2	21.00-23.00 S.2 SPORT DA COMBATTIMENTO		21.00-22.00 BACHATA		21.00-23.00 S.2 SPORT DA COMBATTIMENTO		i corsi si attivano con un minimo di N. 5 partecipanti	
		22.10-23.10 S.1 SALSA CUBANA INTERMEDIO 1	22.10-23.10 S.2 SALSA CUBANA AVANZATO							i corsi con media mensile inferiore alle 10 pesone possono subire variazioni di tipologia, orario o sospesi	

SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA
PEGASO FITNESS&WELLNESS