



VIA AZZURRI 2006, COMUN NUOVO  
POINT.DANCE1@GMAIL.COM  
+39 347 240 2499  
WWW.POINTDANCE.IT



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.45-10.45 GINNASTICA DI MANTENIMENTO	9.45-10.45 YOGA	9.45-10.45 Cardio F B & ACG		9.45-10.45 MAT PILATES	10.00-11.00 CORSO A ROTAZIONE
	13.00-14.30 TOTAL BODY		13.00-14.00 MAT PILATES		
17.30-18.30 PILATES TONING			14.30-15.30 YOGA		
18.30-19.30 CARDIO WORKOUT	19.00-20.00 MOBILITY	17.30-18.30 SBARRA TONING & PILATES	18.00-19.00 STEP & ABS	18.00-19.00 SBARRA TONING & STRETCHING	
	20.00-21.00 TABATA TRAINING & TONING	20.15-21.15 PILATES	19.00-20.00 TOTAL BODY	19.30-20.30 YOGA	
			20.00-21.00 POWER PILATES		

La Direzione si riserva la facoltà di modificare giorni e orari per il buon funzionamento dell'associazione.

*Corsi Fitness 24/25*