

<b>GIORNO</b>	<b>CORSO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>LUOGO</b>
LUNEDÌ	Ginnastica corpo libero	9,00/10,00	CDA
	Ginnastica Posturale	9,00/9,45	Struttura Tornaghi Villanova
	Zumba fitness	18,45/19,30	Palestra Comunale Bernareggio
	Yoga	19,10/20,20	P. Villanova
	Ginnastica Posturale	19,30/20,15	Online
	Zumba fitness	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	CDA
	Pilates	20,00/20,50	Casina Corrada
MERCOLEDÌ	Pilates	9/10	CDA
	Tonificazione a Basso impatto	9,00/9,45	Online
	Step	18,15/19,00 19,00/20,00	CDA
	Strong by zumba	20,00/20,45	CDA
	Yoga	19,10	P. Villanova
	Yoga	20,15	P. Villanova
GIOVEDÌ	Aerobica e zumba Gold	10,00/10,50	oratorio Vimercate
	Ginnastica Posturale	11,00/11,45	oratorio Vimercate
	Burn e Tone	18,30/19,30	CDA
	Zumba fitness	20,30/21,15	Palestra Scuola Calvino Vimercate
	Pound e Tone	21,15/22,00	Palestra 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	Pal Villanova
	Pilates	19,30/20,20	Pal Villanova