



# ORARIO CORSI SAN VENDEMIANO

## TRAINING GROUP 2021/2022

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
08.45-9.00 PREPARAZIONE				
09.00-09.45 <b>HATHA YOGA</b> Sara Pavan	09.00-09.45 <b>OLISTIC WORKOUT</b> Sara Pavan	09.00-09.45 <b>BRAZILIAN BOOTY</b> Asia Filiero	09.00-09.45 <b>HATHA YOGA</b> Sara Pavan	09.00-09.45 <b>OLISTIC WORKOUT</b> Sara Pavan
09:45-10:00 SISTEMAZIONE e PREPARAZIONE				
10.00-10.45 <b>CORE STABILITY</b> Sara Pavan	10.00-10.45 <b>STRETCH &amp; TONE</b> Sara Pavan	10.00-10.45 <b>G.A.G.</b> Asia Filiero	10.00-10.45 <b>CORE STABILITY</b> Sara Pavan	10.00-10.45 <b>BRAZILIAN BOOTY</b> Asia Filiero
10:45 SISTEMAZIONE   12.45-13.00 PREPARAZIONE				
13.00-13.45 <b>PILATES MAT WORK</b> Marta Perinot	13.00-13.45 <b>G.A.G.</b> Asia Filiero	13.00-13.45 <b>TONIFIC./DIMAGRIMENTO</b> Marta Perinot	13.00-13.45 <b>FUNZIONALE</b> Asia Filiero	13.00-13.45 <b>PILATES PROPS</b> Marta Perinot
13:45 SISTEMAZIONE   17.15-17.30 PREPARAZIONE				
17.30-18.15 <b>FUNZIONALE</b> Asia Filiero	17.30-18.15 <b>H.I.I.T.</b> Manuel Dorigo		17.30-18.15 <b>H.I.I.T.</b> Asia Filiero	17.30-18.15 <b>FUNZIONALE</b> Manuel Dorigo
18.15-18.30 SISTEMAZIONE e PREPARAZIONE				
18.30-19.15 <b>TABATA</b> Asia Filiero	18.30-19.15 <b>G.A.G.</b> Asia Filiero	18.30-19.15 <b>CORE STABILITY</b> Sara Pavan	18.30-19.15 <b>FUNZIONALE</b> Asia Filiero	18.30-19.15 <b>TABATA</b> Manuel Dorigo
19.15-19.20 SISTEMAZIONE e PREPARAZIONE				
19.15-20.00 <b>TONIFICAZIONE</b> Marta Perinot	19.15-20.00 <b>FUNZIONALE</b> Manuel Dorigo	19.15-20.00 <b>HATHA YOGA</b> Sara Pavan	19.15-20.00 <b>TONIFICAZIONE</b> Marta Perinot	19.15-20.00 <b>H.I.I.T.</b> Manuel Dorigo
20.05-20.10 SISTEMAZIONE e PREPARAZIONE				
20.00-20.45 <b>PILATES PROPS</b> Marta Perinot	20.00-20.45 <b>CORE STABILITY</b> Manuel Dorigo	20.00-20.45 <b>OLISTIC WORKOUT</b> Sara Pavan	20.00-20.45 <b>PILATES MAT WORK</b> Marta Perinot	
20:55 SISTEMAZIONE				