

# APD TRA CIELO E TERRA

VIALE ZARA 9 MILANO (MM3 - MM5 ZARA)



# ORARIO CORSI

DAL 4 SETTEMBRE 2017

TEL 02/69003406

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA AFFILIATA AD ACSI - ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI  
 ORARI DI APERTURA: DA LUNEDI' A VENERDI' 7.30-22.00 SABATO 09.00-18.30 DOMENICA 09.00-15.00

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
ARIA	<b>Back Prevention</b> 9.00 Cristina	TERRA	<b>PILATES</b> 7.40 Stefy	TERRA	<b>Yoga</b> 7.40 Serena	TERRA	<b>PILATES</b> 7.40 Stefy	TERRA	<b>TOTAL BODY</b> 7.40 Stefy		
TERRA	<b>EVERGREEN WORKOUT</b> 9.00 Federica	ARIA	<b>FLEX GYM</b> 9.00 Stefy	ARIA	<b>GINNASTICA DOLCE</b> 9.00 Mitchell	ARIA	<b>FLEX GYM</b> 9.00 Stefy	ARIA	<b>GINNASTICA DOLCE</b> 9.00 Alessandro		
ARIA	<b>Back Prevention</b> 10.00 Cristina	ARIA	<b>TOTAL BODY</b> 10.00 Stefy	TERRA	<b>LES MILLS BODYVIVE</b> 9.00 Chiara	ARIA	<b>POWER LATIN</b> 10.00 Stefy	TERRA	<b>PILATES</b> 9.00 Stefy	FUOCO	<b>PILATES</b> 11.00 Mitchell
TERRA	<b>EVERGREEN WORKOUT</b> 10.00 Federica	TERRA	<b>PILATES</b> 10.30 Romina	ARIA	<b>GINNASTICA DOLCE</b> 10.00 Mitchell	TERRA	<b>PILATES</b> 10.00 Helen	ARIA	<b>GINNASTICA DOLCE</b> 10.00 Alessandro	-	
ARIA	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 13.00 Federica	ARIA	<b>TOTAL BODY</b> 13.00 Stefy	TERRA	<b>ZUMBA gold</b> 10.00 Chiara	ARIA	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 13.00 Matteo	ACQUA	<b>Pancafit</b> tessera 10.00e11.00Stefy	TERRA	<b>Tae-Tek.</b> 12.00 Mitchell
TERRA	<b>PILATES</b> 13.00 Romina	TERRA	<b>Yoga</b> 13.00 Serena	ARIA	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 13.00 Mitchell	TERRA	<b>SPINNING</b> prenotazione 13.00 Sergio	ARIA	<b>FULL METAL CIRCUIT</b> 13.00 Stefy	TERRA	<b>TOTAL BODY WORKOUT</b>
TERRA	<b>CORSO PER GENITORI (definire)</b> 17.00 Federica			TERRA	<b>PILATES</b> 13.00 Romina	TERRA	<b>Kundalini Yoga</b> 18.00 Anna	TERRA	<b>Yoga</b> 13.00 Serena	Rotazione 15.30 17.00	
ARIA	<b>PILATES</b> 18.00 Monica	TERRA	<b>Kundalini Yoga</b> 18.00 Anna			ARIA	<b>ADDOMINALI</b> 18.00 Alex	ARIA	<b>PILATES</b> 17.45 Stefy		
		STUDIO	<b>SCUOLA PILATES</b> 18.00 Helen	ARIA	<b>LES MILLS BODYVIVE</b> 18.30 Laura	ARIA	<b>ZUMBA FITNESS</b> 18.20 Alex	TERRA	<b>STEP COREOGRAFICO</b> 18.30 Matteo	<b>DOMENICA</b>	
TERRA	<b>ZUMBA FITNESS</b> 18.20 Federica	STUDIO	<b>SCUOLA PILATES</b> 19.00 Helen	ARIA	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 19.15 Laura	TERRA	<b>Tae-Tek.</b> 19.00 Mitchell	ARIA	<b>TOTAL BODY</b> 18.45 Stefy	TERRA	<b>CORSO Rotazione</b> 10.30 11.15
ARIA	<b>UPPER BODY</b> 18.45 Monica	TERRA	<b>SPINNING</b> prenotazione 19.15 Monica	TERRA	<b>SPINNING</b> prenotazione 19.00 Nathan	STUDIO	<b>SCUOLA PILATES</b> 19.00 Helen	TERRA	<b>ZUMBA FITNESS</b> 19.30 Matteo	TERRA	<b>CORSO Rotazione</b> 11.15 12.00
ARIA	<b>GAG</b> 19.30 Monica	ARIA	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> 18.30 Giovanni	STUDIO	<b>Yoga Scuole</b> 19.00 Serena	ARIA	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19.10 Alex	<a href="http://WWW.TRACIELOETERRA.NET">WWW.TRACIELOETERRA.NET</a> <a href="mailto:INFO@TRACIELOETERRA.NET">INFO@TRACIELOETERRA.NET</a>			
TERRA	<b>FITBOXE</b> Prenotazione 19.30Angelo	ARIA	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19.30 Giovanni	ARIA	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 20.00 Laura	ACQUA	<b>PILATES SPECIAL tessera</b> 20.15 Mitchell	<b>Regolamento Interno</b> 11.1 Per esigenze tecnico-organizzative e/o amministrative, la Direzione potrà annullare, limitare o comunque modificare la struttura dei corsi.			