

## HORARI D'ACTIVITATS DIRIGIDES - FEMENÍ STUDIO

|                | DILLUNS                                    | DIMARTS                                   | DIMECRES                                   | DIJOUS                                     | DIVENDRES                              | DISSABTE                         |
|----------------|--|---|--|--|--|----------------------------------|
| 09.00 - 09.45h | <b>FULLBODY</b><br>Daniella (12)           | <b>TONIFICA SUPERIOR</b><br>Daniella (12) | <b>ESPALDA &amp; CORE</b><br>Daniella (12) | <b>GLUTE</b><br>Daniella (12)              | <b>PILATES</b><br>Nuccia (10)          | <b>PILATES</b><br>Nuccia (10)    |
| 10.00 - 10.45h | <b>CORE &amp; POSTURA</b><br>Daniella (12) | <b>PILATES</b><br>Daniella (10)           | <b>TONIFICA SUPERIOR</b><br>Daniella (12)  | <b>SLOW</b><br>Daniella (12)               | <b>STRETCHING</b><br>Nuccia (10)       | <b>FULLBODY</b><br>Nuccia (12)   |
| 11.00 - 11.45h | <b>PILATES</b><br>Alena (10)               | <b>STRETCHING</b><br>Daniella (10)        | <b>PILATES</b><br>Alena (10)               | <b>ESPALDA &amp; CORE</b><br>Daniella (12) |  | <b>HATHA YOGA</b><br>Nuccia (10) |
| 14.00 - 14.45h |  | <b>BODY CONTROL</b><br>Daniella (10)      |  | <b>BODY CONTROL</b><br>Daniella (10)       |  |                                  |
| 18.00 - 18.45h | <b>FORÇA</b><br>Giannina (6)               | <b>PILATES</b><br>Alena (10)              | <b>HATHA YOGA</b><br>Nuccia (10)           | <b>PILATES</b><br>Alena (10)               | <b>DANCE CHOREOGRAPHY</b><br>Kotto (8) |                                  |
| 19.00 - 19.45h | <b>GLUTE</b><br>Giannina (12)              | <b>TBC</b><br>Alena (12)                  | <b>FULLBODY</b><br>Nuccia (12)             | <b>GAC</b><br>Nuccia (12)                  |  |                                  |