

A.S.D. Fly&Dance

“L'ANIMA CHE PRENDE FORMA IN
MOVIMENTO”



SETTORE FITNESS

RESPONSABILE E PREPARATRICE

AGONISMO: SILVIA GATTI

INSEGNANTI: CARLOTTA URZETTA - NADIA GAZZETTA - SABINA PETRILLI

LUNEDI' (SERA)	MARTEDI' (MATTINA)	MARTEDI' (SERA)	GIOVEDI' (MATTINA)	GIOVEDI' (SERA)
20,15/21,00 CIRCUITO DIMAGRANTE SILVIA	9,00/10,00 GINNASTICA POSTURALE CARLOTTA	19,15/20,00 ZUMBA CARLOTTA	9,00/10,00 GINNASTICA DOLCE SABINA	20,15/21,00 ZUMBA CARLOTTA
21,00/22,00 PILATES SILVIA	10,00/10,45 ZUMBA CARLOTTA	20,00/21,00 GINNASTICA POSTURALE CARLOTTA	10,00/11,00 PILATES CARLOTTA/SABINA	21,00/22,00 STEP TOTAL BODY SILVIA
	10,45/11,30 G.A.G. NADIA	21,00/21,45 TOTAL BODY SILVIA	11,00/11,45 ZUMBA CARLOTTA	
	11,30/12,15 FUNZIONALE NADIA		11,45/12,30 ALLENAMENTO TABATA NADIA	
	12,15/13,00 CIRCUITO DIMAGRANTE NADIA		12,30/13,15 TOTAL BODY NADIA	

SEDE DI ALBIATE PRESSO CORTE TANZI

LEZIONI DI PROVA DAL 22 AL 26 SETTEMBRE 2025 PRESSO LA SEDE DI ALBIATE