

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
	7:30 <b>Ginnastica per tutti (POSTURAL-PILATES)</b> <i>Luca N.</i>	7:30 <b>Ginnastica Aerobica (STRIDING)</b> <i>Gaetano</i>	7:30 <b>Ginnastica per tutti (POSTURAL-PILATES)</b> <i>Luca N.</i>			
8:30 <b>Ginnastica per tutti (POSTURALE)</b> <i>Luciana</i>	8:30 <b>Ginnastica per tutti (PUMP)</b> <i>Elena</i>	8:30 <b>Ginnastica per tutti (POSTURALE)</b> <i>Luciana</i>	8:30 <b>Ginnastica per tutti (PUMP)</b> <i>Elena</i>	8:30 <b>Ginnastica per tutti (POSTURALE)</b> <i>Luciana</i>	9:15 <b>Ginnastica Aerobica (STRIDING)</b> <i>Gaetano</i>	
9:30 <b>Ginnastica Aerobica (TOTAL BODY)</b> <i>Simone</i>	9:30 <b>Ginnastica per tutti (GINNASTICA DOLCE)</b> <i>Elena</i>	9:30 <b>Ginnastica Aerobica (G.A.G.)</b> <i>Simone</i>	9:30 <b>Ginnastica per tutti (GINNASTICA DOLCE)</b> <i>Elena</i>	9:30 <b>Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (CIRCUIT TRAINING)</b> <i>Simone</i>		
10:30 <b>Ginnastica per tutti (PILATES)</b> <i>Simone</i>	10:30 <b>Ginnastica per tutti (STRETCH) SOLO 30 MIN</b> <i>Elena</i>	10:30 <b>Ginnastica per tutti (PILATES)</b> <i>Simone</i>	10:30 <b>Ginnastica per tutti (STRETCH) SOLO 30 MIN</b> <i>Elena</i>	10:30 <b>Ginnastica per tutti (PILATES)</b> <i>Simone</i>	10:30 <b>Ginnastica per tutti (POWER B. STRETCH)</b> <i>Bledar</i>	10:00 <b>Special Classes</b>
11:30 <b>Ginnastica per tutti (STRETCH &amp; TONE)</b> <i>Nicoletta</i>	11:00 <b>Ginnastica Aerobica (STRIDING)</b> <i>Gaetano</i>	11:30 <b>Ginnastica per tutti (STRETCH &amp; TONE)</b> <i>Nicoletta</i>	11:00 <b>Ginnastica Aerobica (STRIDING)</b> <i>Gaetano</i>	11:30 <b>Ginnastica per tutti (STRETCH &amp; TONE)</b> <i>Nicoletta</i>	11:30 <b>Ginnastica Aerobica (FIT REMIX)</b> <i>Bledar</i>	11:00 Turn Over Istr. (++)  (++) lezioni speciali  di 60 e 60 minuti
12:30 <b>Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (FUNCTIONAL TRAINING EVOLUTION)</b> <i>Michel</i>	12:00 <b>Ginnastica per tutti (MEDICAL FITNESS)</b> <i>Luciana</i>	12:30 <b>Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (FUNCTIONAL TRAINING EVOLUTION)</b> <i>Michel</i>	12:00 <b>Ginnastica per tutti (MEDICAL FITNESS)</b> <i>Luciana</i>	12:30 <b>Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (FUNCTIONAL TRAINING EVOLUTION)</b> <i>Michel</i>		
13:30 <b>Ginnastica Aerobica (WALKING &amp; TONE)</b> <i>Daniela</i>	14:00 <b>Ginnastica Aerobica (G.A.G.)</b> <i>Michel</i>	13:30 <b>Ginnastica Aerobica (H.D.P.)</b> <i>Daniela</i>	14:00 <b>Ginnastica Aerobica (TOTAL BODY)</b> <i>Michel</i>	13:30 <b>Ginnastica Aerobica (WALKING &amp; TONE)</b> <i>Daniela</i>		



	<p>16:00 <b>Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (CROSS MILITARY)</b> Luca E.</p>		<p>16:00 <b>Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (CROSS MILITARY)</b> Luca E.</p>		
17:00	<p><b>Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (FUNCTIONAL TRAINING)</b> Marilù</p>	<p>17:00 <b>Ginnastica per tutti (POSTURALE)</b> Elena</p>	<p>17:00 <b>Ginnastica per tutti (PILATES)</b> Marilù</p>	<p>17:00 <b>Ginnastica per tutti (POSTURALE)</b> Elena</p>	<p>17:00 <b>Ginnastica Aerobica (INTERVAL TRAINING)</b> Marilù</p>
18:00	<p><b>Ginnastica Aerobica (G.A.G.)</b> Marilù</p>	<p>18:00 <b>Ginnastica per tutti (PUMP)</b> Elena</p>	<p>18:00 <b>Ginnastica Aerobica (TOTAL BODY)</b> Marilù</p>	<p>18:00 <b>Ginnastica per tutti (PUMP)</b> Simone</p>	<p>18:00 <b>Ginnastica finalizzata alla salute e fitness (met. TRX)</b> Marilù</p>
19:00	<p><b>Ginnastica per tutti (PILATES)</b> Luca N.</p>	<p>19:00 <b>Ginnastica per tutti (B.F.T. STEP)</b> Simone</p>	<p>19:00 <b>Ginnastica Aerobica (G.A.G.)</b> Luca N.</p>	<p>19:00 <b>Ginnastica per tutti (B.F.T. BODY WEIGHT)</b> Simone</p>	<p>19:00 <b>Ginnastica per tutti (PILATES)</b> Luca N.</p>
20:00	<p><b>Ginnastica Aerobica (TOTAL BODY)</b> Luca N.</p>	<p>20:00 <b>Ginnastica per tutti (POSTURAL-PILATES)</b> Bledar</p>	<p>20:00 <b>Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (TABATA FUNCTIONAL TRAINING)</b> Luca N.</p>	<p>20:00 <b>Ginnastica per tutti (POSTURAL-PILATES)</b> Bledar</p>	<p>20:00 <b>Ginnastica Aerobica (STEP UP)</b> Luca N.</p>
21:00	<p><b>Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (CALISTHENIC WORKOUT)</b> Lorenzo</p>	<p>21:00 <b>Ginnastica finalizzata alla salute e fitness (BODY EXTREME)</b> Luca E.</p>	<p>21:00 <b>Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (CALISTHENIC WORKOUT)</b> Lorenzo</p>	<p>21:00 <b>Ginnastica finalizzata alla salute e fitness (BODY EXTREME)</b> Luca E.</p>	<p>21:00 <b>Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (CALISTHENIC WORKOUT)</b> Gianluca M.</p>

→ Le lezioni sono incluse nell'abbonamento ed i soci potranno invitare un amico.  
→ Il programma potrebbe subire variazioni senza preavviso in qualsiasi momento della stagione.

ORARI CENTRO

Lun-Ven > 06.30 - 23.00  
Sab > 08.00 - 20.00  
Dom > 08.00 - 13.00

ASSISTENZA SALA

Lun-Ven > 07.00 - 23.00  
Sab > 08.00 - 20.00  
Dom > 08.00 - 13.00