

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
8:30 Ginnastica per tutti (POSTURALE) <i>Luciana</i>	8:30 Ginnastica per tutti (FAT BURNING)	7:30 Ginnastica Aerobica (STRIDING) <i>Gaetano</i> 8:30 Ginnastica per tutti (POSTURALE) <i>Luciana</i>	8:30 Ginnastica per tutti (FAT BURNING)	8:30 Ginnastica per tutti (POSTURALE) <i>Luciana</i>	09:15 Ginnastica Aerobica (STRIDING) <i>Gaetano</i>	CHIUSO
9:30 Ginnastica Aerobica (TOTAL BODY) <i>Simone</i>	9:30 Ginnastica per tutti (GINNASTICA DOLCE)	9:30 Ginnastica Aerobica (G.A.G.) <i>Simone</i>	9:30 Ginnastica per tutti (GINNASTICA DOLCE)	9:30 Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (CIRCUIT TRAINING) <i>Simone</i>	10:30 Ginnastica Aerobica (POWER B. STRETCH) <i>Clayton</i>	
10:30 Ginnastica per tutti (PILATES) <i>Simone</i>	10:30 Ginnastica per tutti (TONE UP) <i>Nicoletta</i>	10:30 Ginnastica per tutti (PILATES) <i>Simone</i>	10:30 Ginnastica per tutti (TONE UP) <i>Nicoletta</i>	10:30 Ginnastica per tutti (PILATES) <i>Simone</i>	11:30 Ginnastica Aerobica (FIT REMIX) <i>Clayton</i>	
11:30 Ginnastica per tutti (STRETCH & TONE) <i>Nicoletta</i>	11:30 Ginnastica Aerobica (STRIDING) <i>Gaetano</i>	11:30 Ginnastica per tutti (STRETCH & TONE) <i>Nicoletta</i>	11:30 Ginnastica Aerobica (STRIDING) <i>Gaetano</i>	11:30 Ginnastica per tutti (STRETCH & TONE) <i>Nicoletta</i>		
12:30 Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (FUNCTIONAL TRAINING EVOLUTION) <i>Michel</i>	DAL 4/10 12:30 Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (CROSS MILITARY) <i>Lucilla</i>	12:30 Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (FUNCTIONAL TRAINING EVOLUTION) <i>Michel</i>	DAL 4/10 12:30 Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (CROSS MILITARY) <i>Lucilla</i>	12:30 Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (FUNCTIONAL TRAINING EVOLUTION) <i>Michel</i>		
14:00 Ginnastica Aerobica (TOTAL BODY) <i>Clayton</i>	14:00 Ginnastica per tutti (POSTURALE) <i>Michela B.</i>	14:00 Ginnastica Aerobica (G.A.G.) <i>Clayton</i>	14:00 Ginnastica per tutti (POSTURALE) <i>Michela b.</i>	14:00 Ginnastica Aerobica (INTERVAL TRAINING) <i>Clayton</i>		

17:00	Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (HIIT) <i>Marilù</i>	17:00	Ginnastica per tutti (POSTURALE) <i>Luna</i>	17:00	Ginnastica per tutti (PILATES) <i>Marilù</i>	17:00	Ginnastica per tutti (POSTURALE) <i>Luna</i>	17:00	Ginnastica Aerobica (INTERVAL TRAINING) <i>Marilù</i>
18:00	Ginnastica Aerobica (G.A.G.) <i>Marilù</i>	18:00	Ginnastica per tutti (PUMP) <i>Simone</i>	18:00	Ginnastica Aerobica (TOTAL BODY) <i>Marilù</i>	18:00	Ginnastica per tutti (PUMP) <i>Simone</i>	18:00	Ginnastica finalizzata alla salute e fitness (TRX) <i>Marilù</i>
19:00	Ginnastica per tutti (PILATES) <i>Luca N.</i>	19:00	Ginnastica per tutti (B.F.T. STEP) <i>Simone</i>	19:00	Ginnastica Aerobica (G.A.G.) <i>Luca N.</i>	19:00	Ginnastica per tutti (B.F.T. BODY WEIGHT) <i>Simone</i>	19:00	Ginnastica per tutti (PILATES) <i>Luca N.</i>
20:00	Ginnastica Aerobica (TOTAL BODY) <i>Luca N.</i>	20:00	Ginnastica per tutti (YOGA FLOW) <i>Bledar</i>	20:00	Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (TABATA FUNCTIONAL TRAINING WORKOUT) <i>Luca N.</i>	20:00	Ginnastica per tutti (YOGA FLOW) <i>Bledar</i>	20:00	Ginnastica Aerobica (HIIT 360) <i>Luca N.</i>
21:00	Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (RAW WORKOUT) <i>Federico</i>	21:00	Ginnastica finalizzata alla salute e fitness (PREPUGILISTICA) <i>Bledar</i>	21:00	Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (RAW WORKOUT) <i>Federico</i>	21:00	Ginnastica finalizzata alla salute e fitness (PREPUGILISTICA) <i>Bledar</i>	21:00	Cultura Fisica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere (RAW WORKOUT) <i>Federico</i>

→ 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
ASSISTENZA SALA
Lun-Ven > 07.00 - 23.00
Sab > 08.00 - 20.00
Dom > 08.00 - 13.00