



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
8:30 POSTURALE <i>Luciana</i>	8:30 FAT BURNING <i>Edoardo</i>	7:30 STRIDING <i>Gaetano</i>	8:30 FAT BURNING <i>Edoardo</i>	8:30 POSTURALE <i>Luciana</i>	09:15 STRIDING <i>Gaetano</i>
9:30 TOTAL BODY <i>Simone</i>	9:30 GINNASTICA DOLCE <i>Edoardo</i>	8:30 POSTURALE <i>Luciana</i>	9:30 GINNASTICA DOLCE <i>Edoardo</i>	9:30 CIRCUIT TRAINING <i>Simone</i>	10:30 POWER B. STRETCH <i>Clayton</i>
10:30 PILATES <i>Simone</i>	10:30 STONE UP <i>Nicoletta</i>	9:30 G.A.G. <i>Simone</i>	10:30 TONE UP <i>Nicoletta</i>	10:30 PILATES <i>Simone</i>	11:30 FIT REMIX <i>Clayton</i>
11:30 STRETCH & TONE <i>Nicoletta</i>	11:30 STRIDING <i>Gaetano</i>	10:30 PILATES <i>Simone</i>	11:30 STRETCH & TONE <i>Nicoletta</i>	11:30 STRETCH & TONE <i>Nicoletta</i>	
12:30 FUNCTIONAL TRAINING EVOLUTION <i>Clayton</i>	12:30 DAL 10/01 PUMP <i>Simone</i>	11:30 STRETCH & TONE <i>Nicoletta</i>	12:30 DAL 10/01 PUMP <i>Simone</i>	12:30 FUNCTIONAL TRAINING EVOLUTION <i>Clayton</i>	
14:00 TOTAL BODY <i>Clayton</i>	14:00 PILATES <i>Michela b.</i>	12:30 FUNCTIONAL TRAINING EVOLUTION <i>Clayton</i>	14:00 POWER B. STRETCH <i>Clayton</i>	14:00 G.A.G <i>Clayton</i>	
17:00 HIIT <i>Marilù</i>	17:00 POSTURAL & TONE <i>Luna</i>	14:00 POWER B. STRETCH <i>Clayton</i>	17:00 POSTURAL & TONE <i>Luna</i>	17:00 INTERVAL TRAINING <i>Marilù</i>	
18:00 G.A.G. <i>Marilù</i>	18:00 PUMP <i>Simone</i>	17:00 PILATES <i>Marilù</i>	18:00 PUMP <i>Simone</i>	18:00 TRX <i>Marilù</i>	
19:00 PILATES <i>Luca N.</i>	19:00 B.F.T. STEP <i>Simone</i>	18:00 TOTAL BODY <i>Marilù</i>	19:00 B.F.T. BODY WEIGHT <i>Simone</i>	19:00 PILATES <i>Luca N.</i>	
20:00 TOTAL BODY <i>Luca N.</i>	20:00 YOGA FLOW <i>Bledar</i>	19:00 G.A.G. <i>Luca N.</i>	20:00 YOGA FLOW <i>Bledar</i>	20:00 HIIT 360 <i>Luca N.</i>	
21:00 RAW WORKOUT <i>Federico</i>	21:00 PREPUGILISTICA <i>Bledar</i>	20:00 TABATA FUNCTIONAL TRAINING WORKOUT	21:00 PREPUGILISTICA <i>Bledar</i>	21:00 RAW WORKOUT <i>Federico</i>	
		21:00 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