

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

09.00 - 10.00 PILATES	09.00 - 10.00 GINNASTICA DEL BENESSERE		09.00 - 10.00 PILATES	09.00 - 10.00 GINNASTICA DEL BENESSERE	
10.00 - 11.00 BODY CONDITION		10.00 - 12.00 TAI CHI	10.00 - 11.00 BODY CONDITION		10.00 - 12.00 TAI CHI
11.00 - 12.00 WBS					
	13.00 - 14.00 SPINNING	13.00 - 14.00 FUNZIONALE SMALL GROUP	13.00 - 14.00 SPINNING	13.00 - 14.00 PILATES	13.00 - 14.00 SPINNING
	14.30 - 15.30 POWER YOUNG			14.30 - 15.30 POWER YOUNG	
	15.30 - 16.30 POWER YOUNG			15.30 - 16.30 POWER YOUNG	
16.30 - 17.30 GINNASTICA DEL BENESSERE			16.30 - 17.30 GINNASTICA DEL BENESSERE		
18.00 - 19.00 BODY SLIM	18.00 - 19.00 PILATES	18.00 - 19.00 KE-TONE	18.00 - 19.00 PILATES	18.00 - 19.00 BODY SLIM	
19.15 - 20.15 SPINNING	19.00 - 20.00 GRIT / HIT	19.00 - 20.00 SPINNING	19.00 - 20.00 GRIT / HIT	19.00 - 20.00 SPINNING	
20.30 - 21.30 SPINNING	20.00 - 21.45 KICK BOXING	20.15 - 21.15 SPINNING	20.00 - 21.45 KICK BOXING	20.15 - 21.15 SPINNING	

	TONO	POSTURA	DIMAGRIMENTO	FORZA	AGILITÀ	ANTALGICA	
PILATES	■	■■■		■	■■	■■■	PILATES
BODY CONDITION	■■		■■	■	■		BODY CONDITION
WBS	■	■■■	■	■		■■■	WBS
GINNASTICA DEL BENESSERE	■	■		■		■	GINNASTICA DEL BENESSERE
BODY SLIM	■■	■	■■	■	■■		BODY SLIM
SPINNING	■■		■	■■			SPINNING
POWER YOUNG	■■		■	■	■■		POWER YOUNG
GRIT / HIT	■■■		■■■	■■	■■		GRIT / HIT
KICK BOXING	■■		■■	■■	■■		KICK BOXING
FUNZIONALE SMALL GROUP	■■		■■	■■■	■		FUNZIONALE SMALL GROUP
TAI CHI	■■	■■			■■	■	TAI CHI
KE-TONE	■■	■■	■	■■■	■■	■	KE-TONE

NOTE

LE LEZIONI DEVONO ESSERE PRENOTATE. NON È CONSENTITO L'UTILIZZO DEL CELLULARE DURANTE LE LEZIONI.
SI RICORDA DI UTILIZZARE ABBIGLIAMENTO COMODO, SCARPE DEDICATE E ASCIUGAMANO PERSONALE. LA DIREZIONE SI RISERVA DI APPORRE VARIAZIONI AL PALINSESTO ORARIO.