

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
	9.00 Ginnastica Dolce Michela		9.00 Ginnastica dolce Michela	
10.15 PILATES°° Fiorenzo	10.00 Tonificazione Francesco	10.15 STRETCHING POSTURALE Michela	10.00 Tonificazione Francesco	10.15 PILATES°° Fiorenzo
13.00 PUSH POWER°°° Fiorenzo	13:00 STEP°° Marco	13.00 STRECH PILATES°° Fiorenzo	13.15 STEP Claudio	13.00 PUSH POWER°°° Fiorenzo
18.15 Tonificazione Michela	18:00 PUSH POWER°°° Fiorenzo	18.15 POWER YOGA Laura	18:00 PUMP°° Fiorenzo	18.30 Circuit Tone Marco
18.30-20.00 NordikWalking Raffaele			18.30-20.00 NordikWalking Raffaele	
19.15 PILATES Angela		19.15 PILATES Angela		
19.15 STEP°°° Marco	19.15 ZUMBA Michela	19.15 STEP°°° Marco	19.15 ZUMBA Michela	19.30 STEP°°° Marco
20.15 FIT BOXE°°° Marco		20.15 FIT BOXE °°° Marco		

Attività in sala

LUNEDÌ	MARTEDÌ	Mercoledì	GIOVEDÌ	Venerdì
19.00 Focus Addominali	19.00 Focus Addominali	19.00 Focus Addominali	19.00 Focus Addominali	19.00 Focus Addominali
19.15 Crossfitness	19.15 Crossfitness	19.15 Crossfitness	19.15 Crossfitness	19.15 Crossfitness

N.B. Per motivi organizzativi siete cortesemente invitati a prenotare la lezione di Crossfit, non vi costa nulla e ci aiuta a lavorare meglio!

GLI ORARI E LE LEZIONI POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI IN QUALSIASI MOMENTO PER L'OTTIMIZZAZIONE DEL SERVIZIO