

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
17.00 CORPO LIBERO MUSICALE Antonella		17.00 CORPO LIBERO MUSICALE Antonella		
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				
19.15 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