

LUNEDI				MARTEDI				MERCOLEDI			
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 4
9.00 STRETCHING ((Alessio	10.00 CORPO LIBERO* (<i>Su prenotazione</i> Alessio	09.30 HATHA YOGA (Serena		9.00 SUPER TRAINING 45' ((9.45 STEP II 45' ((10.30 PILATES 45' (Alessandro		9.00 ANTALGICA Alessio 10.00 ANTALGICA Eleonora		9.00 CORPO LIBERO (Giovanni	9.00 FUNCT. TRAIN. ((Fernando		
10.00 ALL.DINAMICO 45' ((10:45 CORE TRAINING (11.15 PILATES (Tiago	11.00 CORPO LIBERO (<i>Su prenotazione</i> Tiziano	11.00 PICCOLI GRUPPI Alessio/Sara	11.00 CROSS TRAINING1 45' <i>Su prenotazione</i> Glauco	11.15 BODY SCULPT 45' ((12.00 PILATES PRINCIPIANTI 45' (Fernando	11.30 HATHA YOGA (Serena			10.00 PILATES (11.00 STEP TONE ((Alessandro	10.00 STRETCHING ((<i>Su prenotazione</i> Tiziano	11.00 PICCOLI GRUPPI Alessio/Sara	11.00 CROSS TRAINING 1 <i>Su prenotazione</i> Niccolò
12.15 BODY SCULPT ((<i>Su prenotazione</i>	12.00 HATHA YOGA Serena			13.00 CORE TRAINING (Fernando				12.15 FUNCTIONAL TRAINING ((13.00 CORE TRAINING (13.30 POWER FLEX ((Fernando	12.00 HATHA YOGA (Serena		
13.00 CORE TRAINING (Fernando	13.30 PILATES FUNZ ((Fernando	13.15 PILATES PRINCIPIANTI (NEW Tiziano	13.30 BOOTCAMP <i>Su prenotazione</i> Cosimo A.	13.30 T.B.W. ((14.45 PILATES PRINCIPIANTI (Elisa	13.15 YOGA ANUKALANA Fabiana		13.30 CROSS TRAINING 2 <i>Su prenotazione</i> Glauco	13.30 STEP TONE ((Alessandro			13.30 BOOTCAMP <i>Su prenotazione</i> Cosimo R.
14.30 ZUMBA TONE (15.30 PROGRAMMA FEMMINILE (Cynthia		15.00 PICCOLI GRUPPI Martina/Viola				15.00 CORPO LIBERO (Tiziano					
		16.00 ANTALGICA Alessio						15.30 TONE UP 45' ((16.15 GLUTEI E ADDOMINALI 30' 17.00 PILATES PRINCIPIANTI 45' (18.00 BODY SCULPT 45'((Elisa	17.00 CORPO LIBERO (<i>Su prenotazione</i> Alessio	15.30 PICCOLI GRUPPI 90' Alessio/Giovanni	
17.00 PILATES ADVANCED (((18.00 BODY SCULPT ((19.00 FUNCTIONAL CIRCUIT ((NEW Elsa	17.00 CORPO LIBERO (<i>Su prenotazione</i> Alessio	17.00 ANIMAL FLOW ((NEW Vincenzo		16.45 STEP TONE 45' ((17.30 ZUMBA 45' (18.15 BODY SCULPT45' ((Cynthia	17.00 YOGA ASHTANGA BASE Elena	17.00 GINNASTICA CORRETTIVA Martina/Sara		17.00 CORPO LIBERO (Alessio/Sara	18.00 YOGA VINYASA FLOW Fabiana	18.00 PICCOLI GRUPPI 90' Alessio/Giovanni	18.30 CROSS TRAINING 3 <i>Su prenotazione</i> Glauco
18.00 BODY SCULPT ((19.00 FUNCTIONAL CIRCUIT ((NEW Elsa	18.00 STRETCHING 45' (Alessio	18.00 YOGA VINYASA FLOW Fabiana	18.30 BOOTCAMP 45' <i>Su prenotazione</i> Glauco	19.00 CARDIO TRAINING 45' (19.45 STEP 45' 20.30 COREOGRAFICO (((20.30 CARDIO TRAINING Martino	18.00 KOMBACT TRAINING Vigan	18.15 CORPO LIBERO (Alessio/Sara		18.30 CROSS TRAINING 2 <i>Su prenotazione</i> Cosimo R.	18.00 YOGA VINYASA FLOW Fabiana		
19.45 BODY SCULPT 45') 20.30 T.B.W. ((Niccolò	19.45 PILATES PRINCIPIANTI 45'(Elsa	19.00 PICCOLI GRUPPI 90' Alessio/ Giovanni	19.15 CALISTHENICS (PRINCIPIANTI 20.00 CALISTHENICS (((ADVANCED Andrea/Dimitri	19.15 CORPO LIBERO (Sara	19.15 CORPO LIBERO (Sara	19.15 PRESCIISTICA ((Alessio DAL 26/11		18.30 CROSS TRAINING 1 <i>Su prenotazione</i> Cosimo R.	18.45 STEP 3 45' (((19.30 TOTAL BODY WORKOUT ((20.30 FIT BOXE ((Alessandro	19.00 PILATES (Tiziano	19.30 CROSS TRAINING 2 <i>Su prenotazione</i> Glauco
21.30 BALLI CARAIBICI DAL 13/01	20.30 YOGA ANUKALANA Fabiana			21.30 KENDO	20.15 KICK BOXING 90' Gabriele/Lorenzo						

