



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
CORPO LIBERO 9:00 - 10:00 MASSIMILIANO	STRETCHING & POSTURAL 9:30 - 10:30 LUCA	FLOW FIT 7:10 - 8:10**	STRETCHING & POSTURAL 9:30 - 10:30 LUCA	FLOW FIT 7:10 - 8:10**	STRETCHING & POSTURAL/YOGA* 9:00 - 10:00 LUCA
	PILATES 10.30 - 11:30 JESSICA	CORPO LIBERO 9:00 - 10:00 MASSIMILIANO	PILATES 10.30 - 11:30 JESSICA	CORPO LIBERO 9:00 - 10:00 MASSIMILIANO	
TOTAL BODY 13:30 - 14:30 LAURA		FITBALL 13:30 - 14:30 LAURA		GAG 13:30 - 14:30 MASSIMILIANO	
YOGA 17:00 - 18:00 LUCA	FUNCTIONAL KIDS (6-13 ANNI) 17:00 - 18:00 MASSIMILIANO		FUNCTIONAL KIDS (6-13 ANNI) 17:00 - 18:00 MASSIMILIANO	YOGA 17:00 - 18:00 LUCA	
STRETCHING STRENGTH & POSTURAL 18:00 - 19:00 LUCA		WORKOUT ADDOME E GLUTEI 18:00 - 19:00 SAMUELE	TRX 18:00 - 18:30 MASSIMILIANO	STRETCHING STRENGTH & POSTURAL 18:00 - 19:00 LUCA	
	CROSS TRAINING 18:30 - 19:20 FABIO		CROSS TRAINING 18:30 - 19:20 FABIO		
PILATES 19:00 - 20:00 JESSICA	SAMBA 19:20 - 20:20 TATIANA	PILATES 19:00 - 20:00 JESSICA	FITBALL 19:40 - 20:40 LAURA	PILATES 19:00 - 20:00 JESSICA	
FITBALL 20:00 - 21:00 LAURA	WING CHUN** 20:20 - 21:50	GAG 20:00 - 21:00 LAURA	JUMP 20:40 - 21:40 LAURA (su prenotazione)	WING CHUN** 20:00 - 21:30	

Il corso di TRX sarà disponibile solo su prenotazione

LUNEDI-VENERDI 7.00-22.30/SABATO 9.00-19.00/DOMENICA 10.00-17.00

* Il corso del Sabato si alternerà settimanalmente tra Posturale e Yoga. Per accedere è necessaria la prenotazione. Solo per il Sabato.

** Corso non incluso nell'abbonamento

La Direzione si riserva il diritto di apportare variazioni e riduzioni all'orario corsi e di sala, in particolare nei mesi estivi