



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	STRETCHING & POSTURAL 8:30 - 9:30 LUCA		STRETCHING & POSTURAL 8:30 - 9:30 LUCA		
CORPO LIBERO 9:00 - 10:00 MASSIMILIANO	STRETCHING & POSTURAL 9:30 - 10:30 LUCA	CORPO LIBERO 9:00 - 10:00 MASSIMILIANO	STRETCHING & POSTURAL 9:30 - 10:30 LUCA	CORPO LIBERO 9:00 - 10:00 MASSIMILIANO	STRETCHING & POSTURAL/YOGA* 9:00 - 10:00 LUCA
	PILATES 10.30 - 11:30 JESSICA		PILATES 10.30 - 11:30 JESSICA		
TOTAL BODY 13:30 - 14:30 LAURA		FITBALL 13:30 - 14:30 LAURA		GAG 13:30 - 14:30 LAURA	
YOGA 17:00 - 18:00 LUCA				YOGA 17:00 - 18:00 LUCA	
STRETCHING STRENGHT & POSTURAL 18:00 - 19:00 LUCA		WORKOUT ADDOME E GLUTEI 18:00 - 19:00 LAURA		STRETCHING STRENHT & POSTURAL 18:00 - 19:00 LUCA	
	CROSS TRAINING 18:30 - 19:30 FABIO		CROSS TRAINING 18:30 - 19:20 FABIO		
PILATES 19:00 - 20:00 JESSICA		PILATES 19:00 - 20:00 JESSICA	FITBALL 19:40 - 20:40 LAURA	PILATES 19:00 - 20:00 JESSICA	
FITBALL 20:00 - 21:00 LAURA		GAG 20:00 - 21:00 LAURA	JUMP 20:40 - 21:40 LAURA (su prenotazione)		

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 paticolare nei mesi estivi