

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10 - 10.45 SOFT GYM Alessandro	10.00 - 10.45 PILATES MATWORK Joan		10.00 - 10.45 POSTURAL PILATES Cristina	10.00 - 10.45 PILATES Mariza	
10.45 - 11.30 TONIC GYM Alessandro	10.45 - 11.30 BODY BALANCE Joan		10.45 - 11.30 BODY TONE Cristina	10.45 - 11.30 TONIC GYM Mariza	10.45 - 11.30 ROTAZIONE
12.45 - 13.30 TOTAL BODY Silvia	12.45 - 13.30 HIIT Cristina	12.45 - 13.30 FUNCTIONAL TRAINING Silvia	12.45 - 13.30 GAG Letizia	12.45 - 13.30 TOTAL BODY WORKOUT Patrizia	
18.00 - 18.45 BODY WORK Cristina		18.00 - 18.45 HIIT Letizia	18.00 - 18.45 FIT BALL TRAINING* Silvia	18.00 - 19.30 SUPER JUMP* Patrizia	
18.45 - 19.30 HIIT Cristina	18.30 - 19.15 TABATA Alessandro	18.45 - 19.30 CIRCUIT TRAINING Letizia	18.45 - 19.30 FIT BOXE* Silvia	18.45 - 19.30 GAMBE, ADDOME, GLUTEI Patrizia	
19.30 - 20.15 PILATES Cristina	19.15 - 20-00 ABS Alessandro	19.30 - 20.15 TOTAL BODY Letizia	19.30 - 20.15 PILATES Silvia		

 BASSA intensità

 MEDIA intensità

 ALTA intensità

*CORSI CON PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA