



LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA	
09.25 cielo	Total body 45	09.25 cielo	Ginn. Dolce 45	09.30 cielo	Total body 60	09.25 cielo	Ginn. Dolce 45	09.25 cielo	Ginn. Antalgica 45	10.30 cielo	Total body 60	11.00 cielo	Rot. Staff 60
10.15 cielo	Pilates 45	10.15 cielo	Stretching 45			10.15 cielo	Pilates 45	10.15 cielo	Mobilità 45				
13.00 cielo	Pilates 45	13.00 cielo	Spinning 45	13.00 cielo	Fat burning 45	13.00 cielo	Interval train 45	13.00 cielo	Pilates 45				
18.30 cross t.	Cross Fit 45	17.45 cielo	Hip Hop Inter Base 60	18.30 cross t.	Cross Fit 45	19.00 cielo	Fut burning 45	17.00 cielo	Hip Hop Inter Avanzato 90				
19.15 terra	Tabata Addome 20	18.45 terra	Hip Hop Inter Avanzato 90			19.45 cielo	Pilates 45	18.30 cielo	Hip Hop Inter Base 60				
19.35 terra	Gag 40	20.30 cielo	Hip Hop Avanzato 90			20.45 cielo	Red Training 75	19.30 cielo	Hip Hop Adulti 60				
19.40 cielo	Fit Boxe 60	18.30 cross t.	Cross Fit 30 Luca	19.40 cielo	Fit Boxe 60	20.00 spinn	Spinning 60 *	20.30 cielo	Hip Hop Avanzato 90				
20.30 terra	Thai Boxe triset	19.00 cielo	Fat burning 45	20.30 cross t.	Thai Boxe bisett			18.30 cross t.	Cross Fit 30				
		19.45 cielo	Pilates 45					19.00 terra	Gag 45				
		20.00 spinn	Spinning 60 *					19.45 terra	Pilates 45				
								20.30 terra	Thai Boxe bisett				

corsi extra
abbonamento

* Ricordati sempre di prenotare le lezioni con l'asterisco e di portare con te le apposite scarpe da ginnastica pulite, l'asciugamano ed una bevanda.

I corsi verranno ridotti e modificati nei mesi estivi durante le festività ed i ponti. Dal 10 Giugno i corsi del mattino/primo pomeriggio vanno prenotati entro il giorno prima.

La direzione si riserva in ogni caso la possibilità di cambiare l'orario dei corsi