

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA	
09.25 cielo	Total body 45 Selene	09.25 cielo	Ginn. Dolce 45 Davide	09.25 cielo	Total body 45 Selene	09.25 cielo	Ginn. Dolce 45 Luca	09.25 cielo	Ginn. Antalgica 45 Davide	10.30 cielo	Total body 45 Nadia	11.00 cielo	Rot. Staff*
10.15 cielo	Pilates 45 Selene	10.15 cielo	Stretching 45 Davide	10.15 cielo	Interval Train 45 Selene	10.15 cielo	Pilates 45 Luca	10.15 cielo	Mobilità 45 Davide	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">corsi extra abbonamento</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">* 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.</p> </div>			
13.00 cielo	Pilates 45 Luca	13.00 cielo	Gag 60 Rosanna	13.00 cielo	total body 45 Nadia	13.00 cielo	Interval train 45 Luca	13.00 cielo	Pilates 45 Davide				
18.30 cielo	Gag 45 Beatrice			19.00 cielo	Total Body 45 Beatrice	18.00 cielo	Hip Hop Inter av 60	17.00 cielo	Hip Hop Inter av 90				
19.15 cielo	Balla e Brucia 45 Beatrice	19.00 terra	Pilates 45 Luca	19:45 cielo	Balla e Brucia 45 Beatrice	19.00 terra	Hip Hop Avanz 90	18.30 terra	Hip Hop base V 60				
19.45 terra	Fat burning 45 Luca	19.00 cielo	Fit Boxe 60 Claudio	20.00 spinn	Spinning 60 * Roberto	19.00 cielo	Gag 45 Ilaria	19.30 cielo	Hip Hop Avanz 90				
				20.30 terra	Thai Boxe	19.45 cielo	Fit boxe 45 Ilaria	18.45 cielo	Fat Burning 45 Cristina				
						20.45 cielo	Red Training 75	19.30 terra	Pilates 45 Cristina				
								20.00 spinn	Spinning 60 * Antonella				
								20.30 terra	Thai Boxe				

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