

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA	
09.25 cielo	Muscle Def. 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	09.30 cielo	Yoga Dinamico 60 Rosanna	11.00 cielo	Rot. Staff
10.15 piscina	Acquagym 45 * Selene	09.45 piscina	Acquagym 45 * Davide Ross	10.15 piscina	Acquagym 45 * Selene	10.15 piscina	Acquagym 45 * Luca	10.15 piscina	Acquagym 45 * Davide	10.30 cielo	Total Body 60 Nadia		
		10.15 cielo	Stretching 45 Davide										
13.00 cielo	Yoga Dinamico 60 Rosanna	13.00 cielo	Zumba 45 Valentina	13.00 cielo	Pilates M.W. 60 Alessandro	13.00 piscina	Acquagym 45 * Selene	13.00 cielo	Cardio Boxe 45 Alessandro				
		15.00 terra	Pilates 45 Luca			15.00 terra	Pilates 45 Luca						
18.45 cielo	Ultra Add 15 Rosy	17.00 cielo	Classica Junior 90 Chantal	17.00 cielo	Modern Junior 75 Sara	18.00 terra	Judo 60	16.00 cielo	Video Dance 75 Sasko				
19.00 terra	Pilates 45 Luca	18.30 cielo	Ultra Add 15 Nadia	19.00 cielo	Total Body 45 Valentina	19.00 terra	Judo 90	17.15 cielo	Classica Junior 90 Chantal				
19.00 cielo	Total Body 45 Rosy	18.45 cielo	Breast Up 15 Nadia	19.00 terra	Pilates 45 Luca	18.45 cielo	Step & Tone 45 Nadia	19.00 cielo	Circuit Train. 45 Valentina				
19.45 piscina	Acquagym 45 * Luca	19.00 cielo	Step & Tone 45 Nadia	19.45 cielo	Zumba 45 Valentina	19.30 cielo	Fit Boxe 60 Claudio	19.45 cielo	Zumba 45 Valentina				
19.45 cielo	Fit Boxe 60 Claudio	19.45 cielo	Krav Maga	19.45 piscina	Acquagym 45 * Luca	19.45 piscina	Acquagym 45 * Nadia	20.00 spinn	Spinning 60 * Antonella				
19.45 terra	Yoga Dinamico 45 Rosanna	19.45 terra	Cardio Boxe 45 Alessandro	20.00 spinn	Spinning 60 * Loris	20.30 terra	Aikido 90						
20.30 terra	Thai Boxe 90	20.00 spinn	Spinning 60 * Roberto	20.00 terra	Thai Boxe 90								
		20.30 terra	Aikido 90										
		20.45 cielo	Krav Maga										

Corsi extra abbonamento: Danza, Arti Marziali, Cross Training

Per migliorare il tuo allenamento e trarre maggiori benefici fisici abbinare ai corsi di sala almeno un corso in acqua durante la settimana

* 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