

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA	
09.25 cielo	Balla e Brucia 45 Beatrice	09.25 cielo	Ginn. Posturale 45 Davide	09.00 cielo	Total Body 45 Eleonora	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 * Beatrice	09.45 piscina	Acquagym 45 * Davide Ross	09.50 piscina	Acquagym 45 * Eleonora	10.15 piscina	Acquagym 45 * Luca	10.15 piscina	Acquagym 45 * Davide	10.45 cielo	Total Body 60 Nadia		
		10.25 cielo	Stretching 45 Davide	10.45 piscina	Acquagym 45 * Eleonora								
13.00 piscina	Acquagym 45 * Davide Ross	13.00 cielo	Total Body 45 Luca	13.00 cielo	Pilates M.W. 60 Alessandro	13.00 cielo	Total Body 45 Luca	13.00 cielo	Pilates M.W. 60 Alessandro				
18.15 cielo	Gag 30 Rosy	18.00 terra	Judo 60	18.45 cielo	Total Body 45 Beatrice	18.00 terra	Judo 60	18.45 cielo	Gag 45 Rosy				
19.00 cielo	Total Body 45 Rosy	18.30 cielo	Ultra Add 15 Nadia	19.00 terra	Pilates 45 Luca	18.45 cielo	Step & Tone 45 Nadia	19.45 cielo	Total Body 45 Rosy				
19.00 terra	Balla e Brucia 45 Beatrice	19.00 cielo	Step & Tone 45 Nadia	19.45 cielo	Balla e Brucia 45 Beatrice	19.45 cielo	Fit Boxe 45 Ester	20.00 spinn	Spinning 60 * Antonella				
19.45 piscina	Acquagym 45 * Luca	20.00 spinn	Spinning 60 * Roberto	19.45 piscina	Acquagym 45 * Luca	19.45 piscina	Acquagym 45 * Nadia	20.00 terra	Thai Boxe				
20.00 cielo	Fit Boxe 45 Ester	20.00 cielo	Krav Maga B	20.00 spinn	Spinning 60 * Loris	20.30 terra	Aikido 90						
20.00 terra	Yoga Dinamico 60 Rosanna	20.30 terra	Aikido 90	21.00 cielo	Thai Boxe	20.45 cielo	Krav Maga B						
21.00 cielo	Thai Boxe	21.00 cielo	Krav Maga A										

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

Tutti i corsi sono su prenotazione

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