PER PARTECIPARE ALLE LEZIONI È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE 3475780712 - 065371049

ORARI: DA LUNEDÌ A VENERDÌ 6:30 - 23:00, SABATO 9:00-19:30, DOMENICA 9:30-14:00

TUTTE LE LEZIONI SONO COMPRESE NELL'ABBONAMENTO ESCLUSI I CORSI EVIDENZIATI IN BIANCO

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
Sala A	Sala B	Sala A	Sala B	Sala A	Sala B	Sala A	Sala B	Sala A	Sala B	Sala A	Sala B
7:45/8:30 HIGH INTENSITY WORKOUT (NOVITÀ)	8:30/9:20 POSTURALE		8:00/9:00 TRX FUNCTIONAL		8:30/9:20 POSTURALE		8:00/9:00 TRX FUNCTIONAL	7:45/8:30 HIGH INTENSITY WORKOUT (NOVITÀ)	8:30/9:20 POSTURALE		
	9:30/10:30 POSTURALE	9:15/10:15 POSTURALE	9:15/9:45 STRETCHING & MOBILITY (NOVITÀ)		9:30/10:30 POSTURALE	9:15/10:15 POSTURALE			9:30/10:30 POSTURALE		
10:00/11:00 TONE UP		10:30/11:30 YOGA VINYASA	10:30/11:20 SMALL GROUP POST. MÉZIÈRES (NOVITÀ)	10:00/11:00 GAG	10:30/11:30 SMALL GROUP POSTURALE	10:30/11:30 YOGA VINYASA	10:30/11:20 SMALL GROUP POST. MÉZIÈRES (NOVITÀ)	10:00/11:00 TOTAL BODY		10:30/11:30 SPINNING TELEMETRIA	11:00/12:00 HARD TRAINING (NOVITÀ)
11:00/12:00 PILATES				11:00/12:00 PILATES				11:00/12:00 PILATES		11:45/12:45 ZUMBA	12:00/13:00 HARD TRAINING
13:30/14:30 SPINNING	13:30/14:30 KETTLEBELL WORKOUT (NOVITÀ)	13:30/14:30 PILATES		13:30/14:30 SPINNING		13:30/14:30 PILATES			13:30/14:30 KETTLEBELL WORKOUT (NOVITÀ)	13:00/14:00 YOGA VINYASA (NOVITÀ)	
	17:00/17:30 UPPER BODY WORKOUT								17:00/17:30 UPPER BODY WORKOUT		
17:00/18:00 POSTURALE	17:30/18:30 FUNCTIONAL ACTIVITY	17:30/18:30 YOGA VINYASA	17:15/18:00 CORPO LIBERO WORKOUT (NOVITÀ)	17:00/18:00 POSTURALE	17:15/18:00 FUNCTIONAL ACTIVITY	17:30/18:30 YOGA VINYASA	17:15/18:00 CORPO LIBERO WORKOUT (NOVITÀ)	17:00/18:00 POSTURALE	17:30/18:30 FUNCTIONAL ACTIVITY		
18:00/19:00 POSTURALE	18:30/19:30 TOTAL BODY	18:30/19:00 GLUTEI E ADDOME	18:00/19:00 PILATES MATWORK	18:00/19:00 POSTURALE	18:00/19:00 LOWER BODY	18:30/19:00 GLUTEI E ADDOME	18:00/19:00 PILATES MATWORK	18:00/19:00 POSTURALE	18:30/19:30 BODY PUMP		
19:00/20:00 GINNASTICA GENERALE	19:30/20:30 HARD TRAINING	19:10/20:10 SPINNING	19:00/20:00 PILATES MATWORK	19:00/20:00 GINNASTICA GENERALE	19:00/20:00 HARD TRAINING	19:10/20:10 SPINNING	19:00/20:00 PILATES MATWORK	19:00/20:00 GINNASTICA GENERALE	19:30/20:00 STRETCHING & MOBILITY (NOVITÀ)		
20:15/21:30 SALSA CUB. E FOLKLORE AVANZATI	20:30/21:30 CROSS TRAINING	20:15/21:30 SALSA CUB. E BACHATA PRINC/INT	20:00/21:00 ZUMBA	20:15/21:30 SALSA NY STYLE 3° LV	20:00/21:30 CROSS TRAINING	20:15/21:30 SALSA CUB. E BACHATA PRINCIPIANTI	20:00/21:00 ZUMBA	20:00/21:00 POUND	20:00/21:30 CROSS TRAINING		
21:30/23:00 BACHATA INTERMEDI/AV		21:30/23:00 SALSA NY STYLE 1° LV	21:10/22:10 KARATE	21:30/23:00 SALSA CUB. E BACHATA PRINCIPIANTI		21:30/23:00 SALSA CUB. E BACHATA INTERMEDI	21:10/22:10 KARATE				

LA DIREZIONE SI RISERVA IL DIRITTO DI VARIARE E/O ANNULLARE GLI ORARI DELLE LEZIONI IN QUALSIASI MOMENTO - RICORDA DI PORTARE ASCIUGAMANO, SCARPE AD USO ESCLUSIVO DELLA PALESTRA E LUCCHETTO

LEZIONI ALTA INTENSITÀ | LEZIONI MEDIA INTENSITÀ | LEZIONI BASSA INTENSITÀ | LEZIONI EXTRA