

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA	
09.25 cielo	Muscle Def. 45 Alessandra	09.25 cielo	Ginn. Dolce 45 Davide	09.25 cielo	Total Body 45 Alessandra	09.25 cielo	Ginn. Dolce 45 Selene	09.25 cielo	Ginn. Antalgica 45 Davide	09.30 cielo	Yoga Dinamico 45 Rossana	11.00 cielo	Rot. Staff
10.15 piscina	Acquagym 45 * Alessandra	09.45 piscina	Acquagym 45 * Davide Ross	10.15 piscina	Acquagym 45 * Alessandra	10.15 piscina	Acquagym 45 * Selene	10.15 piscina	Acquagym 45 * Davide	10.30 cielo	Gag 45 Nadia		
		10.15 cielo	Stretching 45 Davide							11.15 cielo	Total Body 45 Nadia		
13.00 spinn	Power Hit 60 * Luca	13.00 cielo	Total Body 45 Emanuela	13.00 cielo	Pilates M.W. 60 Alessandro	13.00 piscina	Acquagym 45 * Selene	13.00 cielo	Pilates M.W. 60 Alessandro	13.30 cielo	Tip Tap adulti 60		
		15.00 cielo	Ginn. dolce 45 Alessandra			15.00 cielo	Pilates 45 Luca			13.30 terra	Musical Junior (Avanzato) 180		
16.30 cielo	Classica 3/4 a. 45	18.30 cielo	Ultra Add 15 Nadia	17.00 cielo	Musical Baby 120	17.15 cielo	Moderna junior 90	16.30 terra	Classica 5 a. 45	14.30 cielo	Musical Teen (Avanzato) 180		
17.00 terra	Video Dance 60	18.45 cielo	Breast Up 15 Nadia	17.00 terra	Musical Baby 120	18.00 terra	Judo 60	17.15 cielo	Modern 90				
17.15 cielo	Classica 4/5 a. 45	18.45 terra	Yoga Dinamico 45 Rossana	19.00 cielo	Total Body 45 Emanuela	19.00 terra	Judo 90	17.15 terra	Classica 6 a. 60				
18.45 cielo	Ultra Add 15 Emanuela	19.00 cielo	Step & Tone 45 Nadia	19.15 terra	Moderna Teen 75	18.45 cielo	Special A.G.30 Nadia	18.30 terra	Classica 7 a. 60				
19.00 terra	Pilates 45 Luca	19.45 cielo	Krav Maga	19.45 cielo	Fat Burner 45 Emanuela	19.15 cielo	Breast Up 15 Nadia	19.00 cielo	Circuit Train. 45 Luca				
19.00 cielo	Total Body 45 Emanuela	19.45 terra	Cardio Boxe 45 Alessandro	19.45 piscina	Acquagym 45* Luca	19.30 cielo	Fit Boxe 60 Claudio	19.45 piscina	Pilates 45 Luca				
19.45 piscina	Acquagym 45* Luca	20.00 spinn	Spinning 60 * Roberto	20.00 spinn	Spinning 60* Loris	19.45 piscina	Acquagym 45 * Nadia	20.00 spinn	Spinning 60 * Antonella				
19.45 cielo	Fit Boxe 60 Claudio	20.30 terra	Aikido 90	20.30 terra	Zumba 60	20.30 terra	Aikido 90						
		20.45 cielo	Krav Maga										

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

Corsi extra
abbonamento: Danza, Arti Marziali,
Cross Training

* 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