

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA	
09.25 cielo	Total body 45 Selene	09.25 cielo	Ginn. Dolce 45 Davide	09.30 cielo	Total body 60 Selene	09.25 cielo	Ginn. Dolce 45 Luca	09.25 cielo	Ginn. Antalgica 45 Davide	10.30	Total body 60 Nadia	10.00 cielo	Rot. Staff*
10.15 cielo	Pilates 45 Selene	10.15 cielo	Stretching 45 Davide			10.15 cielo	Pilates 45 Luca	10.15 cielo	Mobilità 45 Davide				
13.00 cielo	Pilates 45 Luca	13.00 spinn	Spinning 50 * Felice	13.00 cielo	Fat burning 45 Cristina	13.00 cielo	Interval train 45 Luca	13.00 cielo	Pilates 45 Davide				
18.30 cross t.	Cross Fit 45 Luca			18.30 cross t.	Cross Fit 45 Luca								
19.00 terra	gag 30 Sonia	16.00 cielo	Hip Hop base 60	19.00 terra	Total Body 45 Sonia	19.00 cielo	gag 45 Luca	16.00 cielo	Hip Hop Base 60				
19.30 terra	fit & fun 30 Sonia	17.00 cielo	Hip Hop Inter Base 60	19.40 cielo	Fit Boxe 60 Claudio	19.45 cielo	Pilates 45 Luca	17.00 cielo	Hip Hop Inter Avanzato 90				
19.40 cielo	Fit Boxe 60 Claudio	18.00 terra	Hip Hop Inter Avanzato 90	20.30 cross t.	Thai Boxe bisett	20.45 cielo	Red Training 75	18.30 terra	Hip Hop Inter Base 60				
20.30 terra	Thai Boxe triset	18.30 cross t.	Cross Fit 30 Luca			20.00 spinn	Spinning 60 * Antonella	18.30 cross t.	Cross Fit 30 Luca				
		19.30 terra	Hip Hop Adulti 60					19.30 cielo	Hip Hop Adulti 60				
		20.30 cielo	Hip Hop Avanzato 90					20.30 cielo	Hip Hop Avanzato 90				
		19.00 cielo	Fat burning 45 Luca					18.45 cielo	Fat Burning 45 Cristina				
		19.45 cielo	Pilates 45 Luca					19.30 terra	Pilates 45 Cristina				
		20.00 spinn	Spinning 60 * Roberto M.					20.30 terra	Thai Boxe bisett				

* 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.

corsi extra

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