

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09:30 ACQUATONE 45' - **	9.30 MAT PILATES 45' - ** SALA 1	9.45 TOTAL TONE 45' ** - SALA 1	10.00 POSTURAL STRETCH 45' - * - SALA 1	10.15 ACQUATONE 45' - **	11:00 FAT KILLER 30' - *** - SALA 1
10.20 ZUMBA GOLD 30' ** - SALA 1	10.15 G.A.G. 30' - ** SALA 1	10:15 ACQUAGYM 45' - **	10.45 G.A.G. 30' - ** - SALA 1	13:00 FIT BOXE 45' - **	11:30 SPINNING 55' - SALA 3
10:50 G.A.G. 30' ** - SALA 1	10.50 ACQUAGYM 45' - **	10.30 PILATES STRETCH 45' ** - SALA 1	12:45 ACQUATONE 45' - **	14.15 TOTAL TONE 45' ** SALA 1	11:30 GAMBE & GLUTEI 30' - ** - SALA 1
13:05 POWER PILATES 45' ** - SALA 1	12:45 ACQUAGYM 45' - **	13.00 ACQUAGYM 45' - **	13.00 TOTAL TONE 45' - ** SALA 1	18.00 TOTAL TONE 45' ** SALA 1	11:30 ACQUAEROBIC 45' - ***
17.30 TOTAL TONE 45' ** SALA 1	13:00 FAT KILLER + ABS 45' *** - SALA 1	13.00 ACQUAGYM 45' - **	17.45 SLIM PROGRAM 45' - ** SALA 1	18.00 TOTAL TONE 45' - ** SALA 1	12:00 UPPER BODY 30' - ** - SALA 1
18.15 STEP ENERGY 45' *** - SALA 1	17:30 BALANCE 45' - ** - SALA 1	18.00 TOTAL TONE 45' - ** - SALA 1	18.30 OLISTIC TRAINING 45' - ** SALA 1	18.00 TOTAL TONE 45' - ** SALA 1	12:30 ABS+STRETCH 30' - ** - SALA 1
18.45 ACQUATONE 45' - **	18:15 STEP e PUMP 45' - ** SALA 1	18.45 PILATES VARIO 45' - ** - SALA 1	18.30 EASY LINE 30' - SALA 3	18:45 ZUMBA 45' - ** SALA 1	<b>DOMENICA</b>
19.00 MAT PILATES 45' ** - SALA 1	18:30 EASY LINE 30' - SALA 3	19.30 MAT PILATES 45' - ** - SALA 2	19.15 STEP EXPLOSIVE 60' - ** SALA 1	18:45 ZUMBA 45' - ** SALA 1	11:00 FAT KILLER 30' - *** - SALA 1
19.30 ACQUAEROBIC 45' - ***	19:00 KARDIO KOMBAT 45' - *** - SALA 1	19.30 STEP ENERGY 45' - ** - SALA 1	19.30 STEP EXPLOSIVE 60' - ** SALA 1	19.30 FIT BOXE 45' - *** SALA 1	11:30 TOTAL TONE 30' - ** - SALA 1
19:30 SPINNING 55' - SALA 3	19.15 ACQUAGYM 45' - **	19:30 STEP ENERGY 45' - ** - SALA 1	19:30 SPINNING 55' - SALA 3	<u>INTENSITA' CORSI</u> * CORSO PER TUTTI	11:30 ACQUAGYM 45' - **
19.45 PUSH POWER 45' ** - SALA 1	19:45 POWER YOGA 45' - ** - SALA 1	ACQUATONE 45' - **	19.15 ACQUAEROBIC 45' - ***	** MEDIA INTENSITA' *** ALTA INTENSITA'	12:00 ABS+STRETCH 30' - ** - SALA 1

PER ACCEDERE AI CORSI DI **SPINNING** e **EASY LINE** E' NECESSARIO RITIRARE L'APPOSITO PASS A PARTIRE DA 30 MINUTI PRIMA DELLA LEZIONE. PASS LIMITATI. **TUTTI I CORSI SI ESEGUONO CON LA PRESENZA MINIMA DI 2 FREQUENTATORI.**

LA DIREZIONE SI RISERVA DI APPORTARE MODIFICHE AL SEGUENTE ORARIO SENZA ALCUN OBBLIGO DI PREAVVISO.