

| 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 |
| 13:05 POWER PILATES 45' ** - 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 |
| 17.30 TOTAL TONE 45' ** 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 |
| 18.15 STEP ENERGY 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 | 12:00 UPPER BODY 30' - ** - SALA 1 |
| 18.45 ACQUATONE 45' - ** | 13:00 FAT KILLER + ABS 45' *** - SALA 1 | 18.00 TOTAL TONE 45' - ** - SALA 1 | 17.45 SLIM PROGRAM 45' - ** SALA 1 | 18.00 TOTAL TONE 45' - ** SALA 1 | 12:30 ABS+STRETCH 30' - ** - SALA 1 |
| 19.00 MAT PILATES 45' ** - SALA 1 | 17:30 BALANCE 45' - ** - SALA 1 | 18.45 PILATES VARIO 45' - ** - SALA 1 | 18.30 OLISTIC TRAINING 45' - ** SALA 1 | 18:45 ZUMBA 45' - ** SALA 1 | DOMENICA 11:00 FAT KILLER 30' - *** - SALA 1 |
| 19.30 ACQUAEROBIC 45' - *** | 18:15 STEP e PUMP 45' - ** SALA 1 | 19.30 MAT PILATES 45' - ** - SALA 2 | 19.15 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 | 18:30 EASY LINE 30' - SALA 3 | 19.30 STEP ENERGY 45' - ** - SALA 1 | 19:30 SPINNING 55' - SALA 3 | <u>INTENSITA' CORSI</u> * CORSO PER TUTTI ** MEDIA INTENSITA' *** ALTA INTENSITA' | 11:30 ACQUAGYM 45' - ** |
| | 19:00 KARDIO KOMBAT 45' - *** - SALA 1 | 19:30 ACQUATONE 45' - ** | 19:30 ACQUAEROBIC 45' - *** | | 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.