

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

09.00 - 09.45
PILATES

09.00 - 09.50
GINNASTICA DEL BENESSERE

09.00 - 09.45
PILATES

09.00 - 09.50
GINNASTICA DEL BENESSERE

10.00 - 10.45
WBS POSTURAL

10.00 - 10.45
BODY CONDITION

10.00 - 10.45
WBS POSTURAL

10.00 - 10.45
BODY CONDITION

10.00 - 12.00
TAI CHI

13.00 - 13.20
ABDOMINAL EXPLOSION

13.00 - 13.50
SPINNING

13.00 - 13.45
KINESIS EXPLOSION

13.00 - 13.50
SPINNING

13.00 - 13.20
GLUTEUS EXPLOSION

15.00 - 15.50
POWER YOUNG

15.00 - 15.50
POWER YOUNG

16.00 - 16.45
WBS FITNESS

17.00 - 17.45
PILATES

17.00 - 17.45
GINNASTICA DEL BENESSERE

17.00 - 17.45
PILATES

17.00 - 17.45
GINNASTICA DEL BENESSERE

18.00 - 18.45
KE-TONE

18.00 - 18.45
PILATES

18.00 - 18.45
KE-PIL

18.00 - 18.45
PILATES

18.00 - 18.45
KE-TONE

19.15 - 20.05
SPINNING

19.00 - 19.45
45 HITS

19.00 - 19.45
FUNZIONALE

19.00 - 19.45
45 HITS

19.00 - 19.45
SPINNING

20.20 - 21.10
SPINNING

20.00 - 21.30
KICK BOXING

20.00 - 20.50
SPINNING

20.00 - 21.30
KICK BOXING

20.00 - 20.50
SPINNING

	TONO	POSTURA	DIMAGRIMENTO	FORZA	AGILITÀ	ANTALGICA	
PILATES	■	■ ■ ■		■	■ ■	■ ■ ■	PILATES
BODY CONDITION	■ ■		■ ■	■	■		BODY CONDITION
WBS FITNESS	■ ■	■ ■	■	■		■ ■ ■	WBS FITNESS
WBS POSTURAL	■	■ ■ ■	■	■		■ ■ ■	WBS POSTURAL
GINNASTICA DEL BENESSERE	■	■		■		■	GINNASTICA DEL BENESSERE
SPINNING	■ ■		■	■ ■			SPINNING
KICK BOXING	■ ■		■ ■	■ ■	■ ■		KICK BOXING
POWER YOUNG				■ ■	■ ■		POWER YOUNG
FUNZIONALE	■ ■		■ ■	■ ■ ■	■		FUNZIONALE
TAI CHI	■ ■	■ ■			■ ■	■	TAI CHI
KE-TONE	■ ■	■ ■	■	■ ■ ■	■ ■	■	KE-TONE
KE-PIL	■ ■	■ ■		■ ■	■ ■	■	KE-PIL
KINESIS EXPLOSION	■ ■	■ ■	■	■ ■ ■	■		KINESIS EXPLOSION
ABDOMINAL EXPLOSION	■ ■			■ ■ ■	■ ■		ABDOMINAL EXPLOSION
GLUTEUS EXPLOSION	■ ■		■	■ ■ ■	■ ■		GLUTEUS EXPLOSION
45 HITS	■ ■			■	■ ■		45 HITS

NOTE

LE LEZIONI DEVONO ESSERE PRENOTATE. NON È CONSENTITO L'UTILIZZO DEL CELLULARE DURANTE LE LEZIONI.
SI RICORDA DI UTILIZZARE ABBIGLIAMENTO COMODO, SCARPE DEDICATE E ASCIUGAMANO PERSONALE. LA DIREZIONE SI RISERVA DI APPORRE VARIAZIONI AL PALINSESTO ORARIO.