

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

07.30 - 08.15 LEZIONE	07.30 - 08.15 FUNZIONALE		07.15 - 08.05 SPINNING	07.30 - 08.15 PILATES	
09.00 - 09.45 PILATES SOFT	09.00 - 09.45 PILATES STRONG		09.00 - 09.45 PILATES SOFT	09.00 - 09.45 PILATES STRONG	
10.00 - 10.45 GINNASTICA DEL BENESSERE	10.00 - 10.45 BODY CONDITION		10.00 - 10.45 GINNASTICA DEL BENESSERE	10.00 - 10.45 BODY CONDITION	10.00 - 12.00 TAI CHI
11.00 - 11.45 WBS			11.00 - 11.45 WBS		
13.00 - 13.20 ABDOMINAL EXPLOSION	13.00 - 13.45 SPINNING	13.00 - 13.45 KINESIS EXPLOSION	13.00 - 13.45 SPINNING	13.00 - 13.20 GLUTEUS EXPLOSION	
	15.00 - 15.45 POWER YOUNG		15.00 - 15.45 POWER YOUNG		15.00 - 15.45 YOGA
	17.00 - 17.45 PILATES		17.00 - 17.45 PILATES	16.00 - 16.45 WBS FITNESS	
18.00 - 18.45 KE-TONE	18.00 - 18.45 PILATES	18.00 - 18.45 KE-TONE	18.00 - 18.45 PILATES	18.00 - 18.45 KE-TONE	
19.00 - 19.50 SPINNING	19.00 - 19.45 45 HITS	19.00 - 19.45 FUNZIONALE	19.00 - 19.45 45 HITS	19.00 - 19.50 SPINNING	
20.05 - 20.55 SPINNING	20.00 - 21.15 KICK BOXING	20.10 - 21.00 SPINNING	20.00 - 21.15 KICK BOXING	20.05 - 20.55 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
YOGA		■ ■ ■			■ ■ ■	■ ■ ■	YOGA

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.