



ORA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
-----	--------	---------	-----------	---------	---------	--------

CROSSFIT

ORA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	DOMENICA
						NB ore 10,30
9,45	PILATES New			TONIC New		ZUMBA
13,00		I-TONE TRAINING New		TOTAL BODY	STEP COREO	
13,10	ENERGY			P&M New		SABATO
16,50		GINNASTICA Artistica Ritmica		GINNASTICA Artistica Ritmica	GINNASTICA Ritmica	
18,00	TONE UP	I-TONE TRAINING New	TONE UP	TOTAL BODY	ENERGY	
19,00	STEP COREO	GLUTEI ABS-BRACCIA New	STEP COREO	GLUTEI ABS-BRACCIA New	P&M	
20,00	KICK-MMA-K1 90 minuti	ZUMBA	KICK-MMA-K1 90 minuti	ZUMBA		
21,00		SALSA CUBANA principianti		SALSA CUBANA principianti		
22,00		BACHATA principianti		BACHATA principianti		

ORA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
18,00		PILATES 60 minuti		PILATES 60 minuti		
18,30	POWER YOGA 75 minuti		POWER YOGA 75 minuti			
19,00		PILATES 60 minuti		PILATES 60 minuti		
19,30						
20,00	POWER YOGA 75 minuti	PILATES 60 minuti	POWER YOGA 75 minuti	PILATES 60 minuti		