

	LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO
	SOLE	LUNA	STELLE	SOLE	LUNA	STELLE	SOLE	LUNA	STELLE	SOLE	LUNA	STELLE	SOLE	LUNA	STELLE	LUNA
8.30		8:30 VERTEBRALE						8:30 POSTURALE								
9.00		9:15 DOLCE			9:00 PILATES			9:15 DOLCE						9:00 VERTEBRALE		
9.30		9:45 CORPO L.			9:45 VERTEBRALE			9:45 CORPO L.					9:00 CORPO L.			
10.00		10:30 REGGAETONE			10:30 TOTAL B			10:45 STEP COREO					10:00 DOLCE			10:00 G & G
10.30					11:15 STRETCHING		10:30 AFA						10:45 VERTEBRALE	10:30 AFA	10:30 LATIN	10:30 PILATES
11.00								11:30 ADDOME							11:15 PILATES	
11.30	11:30 AFA										11:30 AFA					
12.00																
12.30																
13.00		13:15 FIT BOXE			13:15 PUMP			13:15 TABATA					13:15 JUMP		13:15 FIT BOXE BATON	
13.30																
14.00		14:00 ADDOME			14:00 POWER ST			14:00 LATINFIT					14:00 CORE		14:00 G & G	
14.30		14:30 G & G						14:30 PILATES							14:30 ADDOME	
15.00		15:00 UPPER BODY													15:00 STEP	
15.30																
16.00																
16.30																
17.00		17:00 PUMP			17:00 PILATES			17:00 TABATA	16:30 VERTEBRALE				17:00 VERTEBRALE		17:00 TABATA	
17.30	17:45 STRETCHING	17:45 CORE			17:30 360			17:30 PUMP	17:30 YOGA		17:45 SPINNING	17:45 STEP		17:30 CHAIR		
18.00					18:15 LATIN			18:15 JUMPLE AEROWER					18:00 REGGAETON	18:00 STRETCHING		
18.30		18:30 JUMP		18:30 CICLISMO			18:30 TATAMIFIT				18:30 CICLISMO	18:30 TABATA		18:45 JUMPLE AEROWER	18:45 FITMOOVIE	
19.00		19:15 FITBOXE		19:15 CICLISMO	19:00 PUMP			19:15 FITBOXE BATON			19:15 CICLISMO	19:15 FITBOXE				
19.30																
20.00		20:00 SAVATE		19:45 CICLISMO	STRETCH			20:00 SAVATE			19:45 CICLISMO	20:00 SAVATE				
20.30																
21.00		21:00 KIZOMBA		21:00 LATINO	STRETCH						21:00 LISCIO	STRETCH				

Orari attività di ginnastica. Nel rispetto delle normative C.O.N.I. la tabella sottostante si riferisce ai metodi e obiettivi dell'allenamento per attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness.