

	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.	9:45 STRETCHING		
10.00		10:30 REGGAETONE			10:30 TOTAL B			10:45 STEP COREO					10:00 DOLCE	10:00 ADDOME		10:00 G & G
10.30					11:15 STRETCHING		10:30 AFA	11:30 ADDOME					10:45 VERTEBRALE	10:30 AFA		10:30 PILATES
11.00																
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 TOTAL BODY					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 FITMOOVIE
19.00		19:15 FITBOXE		19:15 CICLISMO	19:00 PUMP			19:15 FITBOXE BATON			19:15 CICLISMO			19:15 FITBOXE		
19.30				19:45 CICLISMO							19:45 CICLISMO			20:00 SAVATE		
20.00		20:00 SAVATE			STRETCH			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.