

	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 CORPO L.			9:00 VERTEBRALE		
9.30		9:45 CORPO L.			9:45 VERTEBRALE			10:00 STRETCHING			10:00 DOLCE		10:00 ADDOME	9:45 STRETCHING		10:00 G & G
10.00		10:30 REGGAETONE			10:30 TOTAL B		10:30 AFA	10:45 STEP COREO			10:45 VERTEBRALE		10:30 AFA	10:30 LATIN		10:30 PILATES
10.30					11:15 STRETCHING									11:15 PILATES		
11.00																
11.30	11:30 AFA							11:30 ADDOME		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		
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	15:30 LISCIO															
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 STRETCH	17:45 CORE			17:30 360			17:30 PUMP	17:30 YOGA		17:45 STEP			17:30 CHAIR		
18.00					18:15 LATIN			18:15 KANGOO						18:00 STRETCHING		
18.30		18:30 JUMP		18:30 CICLISMO			18:30 TATAMIFIT			18:30 CICLISMO	18:30 TABATA		18:30 REGGAETONE	18:45 FITMOOVIE		
19.00		19:15 FITBOXE		19:15 CICLISMO	19:00 PUMP			19:15 FITBOXE		19:15 CICLISMO	19:15 FITBOXE		19:15 KANGOO			
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 LISCIO	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.