

	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO
	SOLE	LUNA	SOLE	LUNA	SOLE	LUNA	SOLE	LUNA	SOLE	LUNA	LUNA
8.30		8:30 VERTEBRALE				8:30 POSTURALE					
9:00/15		9:15 DOLCE		9:00 PILATES		9:15 DOLCE				9:00 VERTEBRALE	
9.30/45		9:45 CORPO L.		9:45 VERTEBRALE		9:45 CORPO L.		9:00 CORPO L. Dal 20/9		9:45 STRETCHING	
10:00/15								10:00 DOLCE	10:00 ADDOME		10:00 G & G
10:30/45		10:30 BALLA E BRUCIA		10:30 TABATA	10:30 AFA BASSA	10:30 STEP COREO		10:45 VERTEBRALE		10:30 LATINFIT	10:30 PILATES
11:00/15				11:15 STRETCHING		11:15 ADDOME				11:15 PILATES (fine h11:45)	
11:30/45	11:30 AFA ALTA					11:45 PILATES (fine h12:15)					
12:00/15							11:30 AFA ALTA				
12:30/45											
13:00/15		13:15 FIT BOXE		13:15 PUMP		13:15 TABATA		13:15 JUMP		13:15 FIT BOXE	
13:30/45		14:00 ADDOME		14:00 ADDOME		14:00 LATINFIT		14:00 ADDOME		14:00 ADDOME	
14:00/15		14:30 G & G		14:30 UPPER BODY		14:30 PILATES		14:30 STRETCHING		14:30 G & G	
14:30/45										15:00 UPPER BODY	
15:00/15		15:00 STEP									
15:30/45											
16:00/15											
16:30/45											
17:00/15		17:00 PUMP		17:00 PILATES		17:00 YOGA		17:00 VERT/STRETCH		17:00 CHAIR	
17:30/45		17:45 CORE		17:30 360				17:45 STEP		17:45 TABATA	
18:00/15		18:15 JUMP	18:00 CICLISMO	18:15 LATINFIT	18:00 VERTEBRALE	18:00 PUMP	18:00 CICLISMO	18:30 TABATA	18:15 VERT/STRETCH	18:15 STEP	
18:30/45		19:00 FITBOXE		19:00 TOTAL TONO		19:00 FITBOXE		19:00 FITBOXE		19:00 TOTAL BODY	
19:00/15		19:45 PKT				19:45 PKT		19:45 PKT			CHIUSURA h19:00
19:30/45		20:15 SAVATE				20:15 SAVATE		20:15 SAVATE			
20:00/15		21:00 LATINO		21:00 LATINO				21:00 LISCIO			
20:30/45											
21:00/15											
CHIUSURA h22:00											

SOFT

TONO

STRONG

BALLI
COREO

TECNICA

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