



LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO
ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	ORA	ATTIVITA'	
		09:00	DOLCE			09:00	STRETCHING			
09:30	BRACCIA&SPALLE	09:45	VERTEBRALE	09:30	360° FIT	09:45	VERTEBRALE	09:30	VERTEBRALE	
10:00	GAG	10:00		10:00	TABATA	10:00		10:00	STRETCHING	GAMBE&GLUTEI
10:30	TABATA	10:30	STRETCHING fino 11.15	10:30	BRACCIA&SPALLE	10:30	DOLCE fino 11,15	10:30	TONO	ADDOME
11:00	360° FIT	11:00		11:00	GAG	11:00		11:00	ADDOME	
13:00	ADDOME	13:00	ALLENAMENTO FUNZIONALE	13:00	360° FIT	13:00	ALLENAMENTO FUNZIONALE	13:00	TABATA	
13:30	BRACCIA&SPALLE	13:30		13:30	ADDOME	13:30		13:30	ADDOME	
16:30	TABATA	16:30	ADDOME	16:30	360° FIT	16:30	ZUMBA	16:30	BRACCIA&SPALLE	
17:00	BRACCIA&SPALLE	17:00	GAMBE&GLUTEI	17:00	STEP CO	17:00	360° FIT	17:00	TABATA	
17:30	STEP CO	17:30	BRACCIA&SPALLE	17:30	CORE TRAINING	17:30	TABATA	17:30	GAMBE&GLUTEI	
18:00	CORE TRAINING	18:00	ADDOME	18:00	GLAM DANCE	18:00	STEP CO	18:00	CORE TRAINING	
18:30	ZUMBA	18:30	STRETCHING	18:30		18:30	ADDOME	18:30	PUMP	
19:00	GAMBE&GLUTEI	19:00	FIT BOXE	19:00	TABATA	19:00	FIT BOXE	19:00		
19:30	POWER YOGA	19:30		19:30	ZUMBA	19:30		19:30	360° FIT	

CHIEDI IN SEGRETERIA COME AGGIUNGERE IL PACCHETTO CORSI AL TUO ABBONAMENTO

La direzione si riserva il diritto di apportare dei cambiamenti agli orari in qualsiasi momento

DAL 9 GENNAIO 2017