

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 GAG	9:00 DOLCE	9:00 TONO	9:00 DOLCE	9:00 POSTURALE	9:15 RILASSAMENTO
9:45 PILATES	9:45 VERTEBRALE	9:45 PILATES	9:45 STRETCHING	9:45 DOLCE	10:00 STRETCH & TONE
10:30 TONO	10:30 STRETCHING	10:30 STRETCH & TONE	10:30 VERTEBRALE	10:30 STRETCHING	10:45 ALLENAMENTO FUNZIONALE
13:00 CIRCUITO	13:00 TABATA	13:00 CIRCUITO	13:00 ALLENAMENTO FUNZIONALE	13:00 CIRCUITO	
16:45 ADDOME		16:45 TABATA		16:45 ADDOME	
17:15 TONO	17:15 TOTAL BODY	17:15 GAG	17:15 TONO	17:15 TOTAL BODY	
18:00 LATIN WAVE	18:00 HIIT TRAINING	18:00 PILATES	18:00 ZUMBA	18:00 HIIT TRAINING	
18:45 PILATES	18:45 FIT-BOXE	18:45 TONO	18:45 FIT-BOXE	18:45 TABATA	

DANZATO

TONIFICAZIONE

DOLCE

TECNICA

STRONG

LIVEHOME FITNESS / **OUTDOOR**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 GAG	9:00 DOLCE			8:30 YOGA	
9:45 PILATES	9:45 POSTURAL PILATES	9:45 CORPO LIBERO	9:00 VERTEBRALE		
		10:00 OUTDOOR	10:00 DOLCE		10:00 OUTDOOR
	13:00 OUTDOOR	13:00 TABATA	13:00 OUTDOOR	13:00 CIRCUITO FUNZIONALE	
		13:30 ADDOME	14:00 PILATES		
14:30 PILATES		16:45 TABATA	17:00 OUTDOOR	17:00 PILATES	
17:00 OUTDOOR		17:15 GAG	17:15 TONO	17:45 CHAIR	
17:30 360FIT	17:45 BODY&MIND				
18:00 GAG	18:30 CIRCUIT TRAINING		18:30 TABATA		
18:45 VERTEBRALSTRETCH		18:45 TONO			

LIVEHOME FITNESS
OUTDOOR

La direzione si riserva il diritto di apportare modifiche in qualsiasi momento.