

LUNEDÌ	MARTEDÌ		MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO
LUNA	LUNA	SOLE	LUNA	LUNA	SOLE	LUNA	SOLE	LUNA
8:30 POSTURALE 9:15 DOLCE 9:45 CORPO LIBERO	8:30 PILATES 9:15 VERTEBRALE		8:30 VERTEBRALE 9:15 DOLCE 9:45 CORPO LIBERO	9:00 CORPO LIBERO		8:30 VERTEBRALE 9:15 STRETCHING		
10:30 METABOLIC STEP	10:00 ADDOME 10:30 TABATA	10:30 AFA	10:30 STEP CO	10:00 STRETCHING 10:45 DOLCE		10:00 ADDOME 10:30 LATIN-FIT	10:00 AFA	10:00 GAG 10:30 PILATES
13:15 CHAIR 14:00 PILATES	13:15 PUMP 14:00 PILATES	11:30 AFA	11:15 ADDOME 13:15 TABATA 14:00 GAG 14:30 PILATES	13:15 PUMP 14:00 PILATES	11:30 AFA	11:15 PILATES 13:15 FITBOXE JITSU 14:00 GAG		
17:00 GAG	17:00 PILATES		17:00 TABATA 17:30 ADDOME 18:00 VERTEBRALE	17:00 VERTEBRALE 17:45 STEP		17:00 PILATES 17:45 CHAIR		SOFT
18:00 STEP TONO	17:45 360°		18:45 TONO	18:30 TABATA 19:00 FITBOXE JITSU 19:45 SAVATE 21:00 LISCIO		18:30 VERTEBRALE		TONO
19:00 FITBOXE JITSU 19:45 SAVATE	19:00 FITBOXE JITSU 19:45 SAVATE 21:00 LATINO							BALLO-COREO
								TECNICA
								STRONG

**LIVEHOME FITNESS / OUTDOOR**

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

