

	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 CORPO L.		9:00 VERTEBRALE		
9.30/45		9:45 CORPO L.		9:45 VERTEBRALE		9:45 CORPO L.		9:45 STRETCHING				
10:00/15		10:30 BALLA E BRUCIA		10:30 TABATA		10:30 AFA		10:30 STEP COREO		10:00 ADDOME		10:00 G&G
10:30/45				11:15 STRETCHING		11:15 ADDOME		10:30 AFA		10:30 LATINFIT		10:30 PILATES
11:00/15	11:00 AFA											
11:30/45							11:30 AFA					
12:00/15												
12:30/45												
13:00/15		13:15 FITBOXE	13:15 BALLA E BRUCIA	13:15 TABATA	13:15 PUMP	13:15 FITBOXE						
13:30/45		14:00 CHAIR	14:00 UPPER BODY	14:00 LATINFIT	14:00 CORE	14:00 ADDOME						
14:00/15		14:45 PILATES	14:30 ADDOME	14:30 PILATES	14:30 STRETCHING	14:30 G&G						
14:30/45						15:00 STEP						
15:00/15												
15:30/45												
16:00/15												
16:30/45												
17:00/15	17:00 STRETCHING	17:00 PUMP	17:00 PILATES	17:00 YOGA	17:00 VERTEBRALE	17:00 CHAIR						
17:30/45		17:45 CORE	17:45 360°		17:45 STEP	17:45 PILATESTRETCH						
18:00/15		18:15 PILATES	18:00 VERTEBRALE	18:00 PUMP	18:30 TABATA	18:30 G&G						
18:30/45		19:00 FITBOXE JITSU	18:30 LATINFIT	19:00 TOTAL TONO	19:00 FITBOXE JITSU	19:00 TABATA						
19:00/15		19:45 PKT SAVATE	18:30 CICLISMO	19:00 FITBOXE JITSU	19:45 PUMP	19:45 PKT SAVATE	19:00 ADDOME					
19:30/45				19:45 PUMP	19:45 PKT SAVATE	19:30 ADDOME						
20:00/15												
20:30/45												
21:00/15				21:00 LATINO		21:00 LISCIO						
CHIUSURA h22:00												

SOFT

TONO

STRONG

BALLI
COREO

TECNICA

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.