

	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.		9:45 STRETCHING			
10:00/15								10:00 G&G			
10:30/45		11:00 AFA		10:30 BALLA E BRUCIA		10:30 TABATA		10:30 AFA		10:30 STEP COREO	
11:00/15			11:15 STRETCHING		11:15 ADDOME			11:15 PILATES (fine h11:45)			
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	17:00 VERTEBRALE	17:00 PUMP	17:00 PILATES	17:00 YOGA	17:00 VERTEBRALE	17:00 CHAIR					
17:00/15		17:45 CORE	17:45 360°	18:00 VERTEBRALE	17:45 STEP	17:45 PILATESTRETCH					
17:30/45											
18:00/15		18:15 PILATES	18:30 CICLISMO	18:30 LATINFIT	18:00 PUMP	18:30 TABATA	18:30 YOGA KUNDALINI	18:30 G&G	CHIUSURA h19:00		
18:30/45		19:00 FITBOXE JITSU		19:00 FITBOXE JITSU	19:00 TOTAL TONO	18:30 CICLISMO	19:00 FITBOXE JITSU	19:00 TABATA			
19:00/15		19:45 PKT SAVATE		19:45 PKT SAVATE	19:45 PUMP	19:45 PKT SAVATE	19:30 ADDOME				
19:30/45											
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.