

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
M A T T I N O	9.15-10.05 Total body	9.30-10.15 Soft pilates	9.15-10.05 Step	9.00-9.45 Corpo libero	9.15-10.05 Total body	9.45-10.30 Vertebrale	
	10.30-11.20 Stretching tono	10.30-11.15 Trx-circuito	10.30-11.30 Tono statico	10.00-10.45 Vertebrale	10.30-11.15 Walking	10.45-11.30 Jolly	10.30-11.15 Jolly (ogni 15 gg)
				11.15-12.00 WalkingTono		11.45-12.30 Walking tono	
P A U S A			12.30/13.15 Walking tono		13.30/14.15 Tono statico		
	14.45/15.30 Total Body	15.00-15-45 Walking	14.45/15.30 Tono/Fitball	16.00/17.00 Danza moderna	15.00-15-45 Walking		
P O M E R I G I O	16.45/17.30 Walking			17.00/18.00 Danza moderna			
	17.45-18.30 Tono statico	16.00/17.00 Danza moderna	16.45-17.30 Tono statico	18.15/19.00 Walking braccia	16.45-17.30 Pilates		
S E R A	18.45-19,30 Pilates	17.00/18.00 Danza moderna	17.30-18.15 Fitball circuito	19.45/20.30 Cross Training	17.30/18.15 Zumba		
	19.30/20.15 Interval training	18.00/19.00 Danza moderna	18.45/19.30 Combat/trx	20.30/21.30 Lindy hop	18.45/19.30 TRX/circuito		
	20.30/21.15 Stretching	19.45/20.35 Walking mix		21.30/22.30 Jazz			

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
M A T T I N O							
						10.45/11.30 Zumba	
P A U S A							
P O M E R I G G I O					16.30/17.30 danza classica		
	17.00/18.00 Hip hop	17.00/17.45 Groupe Cycling	17.00/18.00 Hip hop		17.30/18.30 danza classica		
S E R A		18.00/18.20 mini class addome/braccia	18.45/19.30 Pilates	18.00/19.00 Danza moderna			
	19.30/20.20 Groupe Cycling		19.50/20.35 Groupe Cycling		19.50/20.35 Groupe Cycling		

le mini class sono sessioni di allenamento di 20 minuti, legate spesso ad un lavoro svolto in sala pesi(tapis, cyclette, ecc..)oppure libere.
le lezioni di WALKING-TRX-FITBALL-GROUPE CYCLING E LE LEZIONI NELLA SALA PICCOLA, VANNO PRENOTATE