

corsi stagione 2018-2019

Sala Sole

<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>	<i>domenica</i>
<i>pilates</i> 09:00 D	<i>Balla&Brucia G</i> 09:30	<i>stretch&tone</i> 09:00 G	<i>circuito</i> 08:30 M	<i>aerobic dance</i> 09:00 D	<i>stretch&tone</i> 09:30 G	
<i>choreocircuit</i> 10:00 D		<i>step</i> 10:00 D	<i>postural</i> 09:30 M	<i>tone up</i> 10:00 D	<i>strong/insanity</i> 10:30 S/D	
	<i>YOGA L</i> 10:30:00 dal 23		<i>YOGA L</i> 10:30:00 dal 23/10			
<i>pilates</i> 13:00 D	<i>fitboxe</i> 13:20 G	<i>body sculpt</i> 13:00 D	<i>fitboxe</i> 13:20 G			
<i>total body</i> 17:30 S		<i>TBW</i> 17:30 D				
<i>zumba</i> 18:30 S	<i>stretch&tone</i> 18:00 G	<i>step choreo</i> 18:30 D	<i>strong</i> 18:00 S	<i>stretch&tone</i> 18:00 G		
<i>boot camp</i> 19:30 G	<i>fitboxe</i> 19:00 G		<i>boot camp</i> 19:00 G	<i>fitboxe</i> 19:00 G		
	<i>yoga</i> 20:00		<i>m.m.a.</i> 20:00			

Sala Luna

<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>	<i>domenica</i>
	<i>spinning</i> 09:30	<i>total body</i> 09:00 D	<i>spinnFit D</i> 09:30	<i>spinning</i> 09:30		<i>spinning</i> 10:30
<i>Postural</i> 09:30 M		<i>Balla&Brucia G</i> 10:30				
					<i>spinning</i> 13:00	
	<i>spinning</i> 13:00		<i>spinning</i> 13:00			
<i>stepchoreo</i> 17:30 D				<i>total body</i> 17:00		
<i>spinnFIT</i> 18:30 D	<i>strong</i> 18:00 S	<i>zumba</i> 18:30 B	<i>spinning</i> 18:00	<i>zumba</i> 18:00 B		
<i>spinning</i> 19:30	<i>pilates</i> 19:00 S		<i>pilates</i> 19:00 S	<i>spinning</i> 19:00		
	<i>m.m.a.</i> 20:00 G		<i>yoga</i> 20:00			

Sala Functional

<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>	<i>domenica</i>
<i>functional</i> 07:00 D	<i>circuit</i> 08:30 M	<i>functional</i> 07:00 J		<i>functional</i> 07:00 A	<i>functional</i> 09:30 J/M	<i>functional</i> 09:30 J
<i>functional</i> 13:00 J		<i>functional</i> 13:00 J		<i>functional</i> 13:00 G		
<i>circuito</i> 18:30 M		<i>circuito</i> 18:30 M		<i>functional</i> 18:00 J		
	<i>functional</i> 19:00 J		<i>functional</i> 19:00 J			
<i>functional</i> 20:15 J						

corsi stagione 2018-2019