

# LUNEDI'

# MARTEDI'

# MERCOLEDI'

# GIOVEDI'

# VENERDI'

# SABATO

SALA ENERGIA		SALA LUCE		SALA ENERGIA		SALA LUCE		SALA ENERGIA		SALA LUCE		SALA ENERGIA		SALA LUCE													
9:30-10:15 FIT DANCE				9:30-10:15 CARDIO TONE				9:30-10:30 PILATES		9:30-10:15 TOTAL WORKOUT		9:30-10:30 TOTAL BODY		9:15-10:15 YOGA DAL 1 OTTOBRE		9:30-10:15 RETRO		9:30-10:30 TAI JI				9:15-10:15 YOGA DAL 1 OTTOBRE					
10:15-11:15 EQUILIBRIUM				10:15-11:00 PILATES				10:30-11:30 TAI JI		10:15-10:30 CORE EFFECT		10:30-11:00 STRETCHING				10:15-10:45 STRETCHING		10:30-11:30 TAI JI AVANZATO		10:30-11:30 TOTAL BODY							
		12:45-13:45 SPINNING*		13:00-13:45 PILATES				13:00-13:45 ZUMBA						13:00-13:45 G.A.G.													
				17:15-18:00 BRUCIAGRASSI				17:30-18:15 PILATES				18:00-18:30 CORE EFFECT						17:45-18:15 CORE EFFECT									
18:30-19:15 CARDIO STEP		18:00-18:45 RETRO		18:00-19:00 YOGA ASHTANGA		18:30-19:00 CORE EFFECT		18:15-19:00 ZUMBA		18:15-19:15 SPINNING*		18:30-19:30 CIRCUIT TONE		18:30-19:15 PILATES		18:15-19:00 BODY SCULPT		18:15-19:15 FUNCTIONAL TRAINING									
19:15-20:00 TOTAL BODY		18:45-19:15 CORE EFFECT		19:00-19:45 FIT BOX		19:00-20:00 FUNCTIONAL TRAINING		19:00-19:45 INTERVAL TRAINING		19:15-20:15 SPINNING*		19:30-20:00 STRETCHING		19:15-20:00 G.A.G.		19:00-19:45 STEP		19:30-20:30 SPINNING*									
20:00-20:45 PILATES		19:30-20:30 SPINNING*		19:45-20:30 PUMP				19:45-20:30 PILATES				20:00-20:45 COREOGRAFIT															

## LEGENDA

CARDIO	CARDIO-TONE	POSTURALE	TONIFICAZIONE	ADDOMINALI	FUNZIONALE	SPINNING	OLISTICO
--------	-------------	-----------	---------------	------------	------------	----------	----------

\*Corsi su prenotazione telefonica al numero **393 9018839** dalle 13.00 alle 14.00 del giorno antecedente alla lezione. Si avvisano i gentili soci che la programmazione dei corsi potrebbe subire variazioni e sospensioni (in particolare nei periodi festivi ed estivi).