

Corsi distanziati, aerazione dei locali, pulizia e sanificazione a fine di ogni lezione.

***SPECIAL CLASS: PERSONAL TRAINING IN PICCOLI GRUPPI (FUORI ABBONAMENTO)**

I CORSI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2
		7.00-8.00 Yoga				7.00-7.45 Workout					
	9.30-10.30 *Danza in fascia e ginnastica post parto Dal 21/9	9.30-10.15 Corpo libero	9.30-10.30 *Speciale donna ginoide	9.00-9.45 Mobility dal 28/9	9.30-10.30 *Ginnastica Pre parto dal 21/9	9.30-10.15 Total body		9.00-9.45 Pilates	8.45-9.45 *Speciale Schiena	9.00-9.45 Mobility	9.45-10.45 *Advanced stretching & mobility
10.00-10.45 Step tonic	11.00-12.00 *Training con l'osteopata			10.15 -11.00 Circuit Training	10.45-11.45 *Training con l'osteopata			10.15-11.00 Circuit Training dal 28/9		10.15-11.00 Functional training	11.00-12.00 Pole dance
13.10-13.55 Interval Training		12.45-13.30 Circuit Training	13.30-14.30 *Addominali & glutei	13.10-13.55 Functional Training		12.45-13.30 Pilates	13.30-14.30 *Allenamento funzionale avanzato	13.10-13.55 Strong Fit			
		14.00-15.00 *Training con l'osteopata	14.45-15.45 *Speciale schiena		14.30-15.30 *Speciale kettlebell	14.00-15.00 *Speciale braccia					
		15.30-16.15 Ginnastica dolce dal 28/9				15.30-16.15 Ginnastica dolce dal 28/9	15.00-16.00 Yoga	15.00-16.00 *Speciale donna ginoide			
16.00-16.45 Gioco movimento 3/4 anni	16.00-17.00 Danza Moderna 6/8 anni	16.45-17.30 Pilates base dal 28/9	16.00-17.00 Danza moderna 8/10 anni	16.45-17.30 Fitball dal 28/9	16.00-17.00 Danza moderna 6/8 anni	16.45-17.30 Total Body dal 28/9	16.00-17.00 Danza moderna 8/10 anni	16.30-17.15 Tone up	16.15-17.00 Psicomotricità 4/5 anni		
17.00-17.45 Pilates	17.15-18.15 Zumba Kids 7/12 anni		17.15-18.15 Hip hop 8/12 anni	18.00-18.45 Body pump	17.15-18.00 Fit boxe		17.15-18.15 Hip hop 8/12 anni	17.45-18.30 Salsation	17.30-18.30 Zumba kids 7-12 anni		
18.15-19.00 Circuit training	18.30-19.15 Body Weight	18.00-18.45 Circuit Training	18.30-19.15 Spin power	19.15-20.00 Circuit Training	18.30-19.15 Spinning	18.00-18.45 Gag	18.30-19.15 Trx		18.45-19.30 Ginnastica posturale		
19.30-20.15 Total Body	19.45-20.30 Spinning	19.15-20.00 Strong fit	19.45-20.30 Trx	20.30-21.30 Gestualità femminile	19.45-20.30 Pilates base	19.15-20.00 Zumba fitness	19.45-20.30 Pilates props	19.00-19.45 Circuit training			
20.30-21.15 Zumba Fitness	20.45-21.30 Fit boxe	20.30-21.15 Mobility	20.45-21.45 Pole dance	21.30-22.30 Salsa y bachata	20.45-21.45 Pole dance	20.30-21.15 Circuit training	20.45-21.45 Pole dance		20.00-20.45 Spinning		