

	MARTEDI			GIOVEDI			SABATO		
	ENERGY	POWER	SPINNING	ENERGY	POWER	SPINNING	ENERGY	POWER	SPINNING
8.00-9.00			8,10-8,55 alessandro			8,10-8,55 alessandro			
9.00-10.00	ginnastica gen. 9,00-10,00 alessandro			ciruito 9,00-10,00 alessandro					
10.00-11.00							gym & gag 10,00-11,00 eleonora		
11.00-12.00	func.training 11,00-12,00 alessandro			func.training 11,00-12,00 alessandro	balli di gruppo ★ 11,00-12,30 alessandro G				11,00-12,00 aurelia/rino gianfranco
12.00-13.00									
13.30-14.30	yogapower 13,30-14,30 annalisa	funzionale 13,30-14,30 alessandro		yogapower 13,30-14,30 annalisa	funzionale 13,30-14,30 alessandro		step-tone 13,30-14,30 eleonora		
14.30-15.30							stretching 14,30-15,00 eleonora		
16.00-17.00								zumba 16,00-17,00 connie	
17.00-18.00	pilates 17,00-18,00 antonio	Kick junior 17,00-18,00 Francesco		pilates 17,00-18,00 antonio	Kick junior 17,00-18,00 Francesco			yoga 17,00-18,00 Serena	
18.00-19.00	interval 18,00-19,00 Fabrizio	cross funzionale 18,00 -19,00 Manuela		interval 18,00-19,00 Fabrizio	cross funzionale 18,00 -19,00 Manuela		LEGENDA		
19.00-20.00	cardio tone 19,00-20,00 Fabrizio	yoga 19,00-20,00 Serena	19,00-20,00 Manuela	cardio tone 19,00-20,00 Fabrizio	yoga 19,00-20,00 Serena	19,00-20,00 Manuela	POSTURALE	COMBAT	Lezioni con contenuti tecnici
20.00-21.00		cross funzionale 20,00-21,00 Manuela		zumba 20,00-21,00 connie	cross funzionale 20,00-21,00 Manuela		ATTIVITA' A PAGAMENTO ★ DANZA	FITNESS	SPINNING
21.00 - 22.30	salsa e bachata int/avanzato ★ 21,00 - 22,30 Manuel			salsa e bachata base ★ 21,00 - 22,30 Manuel					

ORARI DEL CENTRO: LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ 7.00/22.45 - MARTEDÌ E GIOVEDÌ 8,00/22,45 - SABATO 8,00/19,00 - DOMENICA 10,00/14,00.

La sala pesi deve essere liberata 15 minuti prima della chiusura.