

	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			circuito 9,00-10,00 Alessandro					
10.00-11.00							gym & gag 10,00-11,00 Eleonora	yoga 10,00-11,00 Serena	
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		★ masterclass kettlebell 11,30-13,00 Enrico		11,00-12,00 Rino/Daniele
12.00-13.00									
13.30-14.30	yogapower 13,30-14,30 Annalisa	funzionale 13,30-14,30 Alessandro			funzionale 13,30-14,30 Alessandro	Gianfranco 13:30 - 14:30	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				
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				
19.00-20.00	cardio tone 19,00-20,00 Fabrizio	girokinesys 19,00-20,00 Eleonora	19,00-20,00 Manuela	cardio tone 19,00-20,00 Fabrizio	girokinesys 19,00-20,00 Eleonora	19,00-20,00 Manuela	LEGENDA		
20.00-21.00	yoga 20,00-21,00 Serena	cross funzionale 20,00-21,00 Manuela		zumba 20,00-21,00 Connie	cross funzionale 20,00-21,00 Manuela				
21.00 - 22.30	★ salsa e bachata int/avanzato 21,00 - 22,30 Manuel			★ salsa e bachata base 21,00 - 22,30 Manuel			★ ATTIVITA' A PAGAMENTO	FITNESS	SPINNING

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.