



🕒	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00	TONE-UP ore 9,00/9,50 con MICHELA 50'		TONE-UP ore 9,00/9,50 con MICHELA 50'		G.A.G. ore 9,00/9,50 con MICHELA 50'	
10.00	TOTAL BODY ore 10,00/10,50 con MICHELA 50'	GINNASTICA POSTURALE ore 10,00/11,00 con ADRIANA 60'	CORPO LIBERO ore 10,00/10,50 con MICHELA 50'	GINNASTICA POSTURALE ore 10,00/11,00 con ADRIANA 60'	STRETCHING ore 10,00/10,50 con MICHELA 50'	
11.00						BODY WORK ore 10,30/11,10 con LIDIA / CLAUDIO 40'
12.00						TONE-UP ore 11,15/11,55 con LIDIA / CLAUDIO 40'
13.00	BAND & TABATA WORKOUT ore 12,30/13,10 con MICHELA 40'	STEP & TONE ore 12,30/13,10 con FEDERICA P. 40'	TOTAL BODY ore 12,30/13,10 con FEDERICA 40'	G.A.G. ore 12,30/13,10 con FEDERICA 40'	BODY WORK ore 12,45/13,35 con MICHELA 50'	
14.00	CIRCUIT TRAINING ore 13,15/13,55 con MICHELA 40'	PILATES ore 13,15/13,55 con FEDERICA P. 40'	FIT BOXE ore 13,15/13,55 con FEDERICA 40'	TONE UP ore 13,15/13,55 con FEDERICA 40'		
15.00	DANZA ore 14,30/16,00 con MARISA 90'	DANZA ore 14,30/16,00 con MARISA 90'	DANZA ore 14,30/16,00 con MARISA 90'	DANZA ore 14,30/16,00 con MARISA 90'	DANZA ore 14,30/16,00 con MARISA 90'	
16.00						
17.00		PILATES ore 16,45/17,25 con MARIANNA 40'				
18.00	DANZA ore 17,00/18,00 con MARISA 60'	TOTAL BODY ore 17,30/18,10 con MARIANNA 40'		GINNASTICA POSTURALE ore 17,00/18,00 con ADRIANA 60'	DANZA ore 17,00/18,00 con MARISA 60'	
19.00	G.A.G. ore 18,00/18,40 con CARLO 40'	STEP & TONE ore 18,15/18,55 con MARIANNA 40'	CARDIO TONE ore 17,45/18,25 con FEDERICA 40'	TOTAL BODY ore 18,00/18,40 con FEDERICA P. 40'	CARDIO TONE ore 18,00/18,40 con FEDERICA 40'	
20.00	STEP DANCE ore 18,45/19,25 con CARLO 40'	PILATES ore 19,00/19,40 con MARIANNA 40'	PILATES ore 18,30/19,10 con FEDERICA 40'	PILATES ore 18,45/19,25 con FEDERICA P. 40'	FIT BOXE ore 18,45/19,25 con FEDERICA 40'	
21.00	FUNCTIONAL ore 19,30/20,10 con CARLO 40'	FIT BOXE ore 19,45/20,40 con MARIANNA 40'	BODY WORK ore 19,15/19,55 con FEDERICA 40'	G.A.G. ore 19,30/20,10 con FEDERICA P. 40'	TOTAL BODY ore 19,30/20,10 con FEDERICA 40'	
22.00	DANZA CLASSICA ore 20,15/21,45 con MARISA 90'		G.A.G. ore 20,00/20,40 con FEDERICA 40'	ZUMBA ore 20,15/21,15 con DORIAN 60'	DANZA MODERNA ore 20,15/21,30 con MARISA 75'	

CORSI LIBERI

CORSI A PAGAMENTO