



🕒	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00	<b>TOTAL BODY 1</b> ore 9,00/9,50 con <b>MICHELA</b> 50'		<b>G.A.G. 1</b> ore 9,00/9,50 con <b>MICHELA</b> 50'		<b>TOTAL BODY</b> ore 9,00/9,50 con <b>MICHELA</b> 50'	
10.00	<b>TOTAL BODY 2</b> ore 10,00/10,50 con <b>MICHELA</b> 50'	<b>GINNASTICA POSTURALE</b> ore 10,00/11,00 con <b>ADRIANA</b> 60'	<b>G.A.G. 2</b> ore 10,00/10,50 con <b>MICHELA</b> 50'	<b>GINNASTICA POSTURALE</b> ore 10,00/11,00 con <b>ADRIANA</b> 60'	<b>STRETCHING</b> ore 10,00/10,50 con <b>MICHELA</b> 50'	
11.00						<b>BODY WORK</b> ore 10,30/11,10 con <b>LIDIA / CLAUDIO</b> 40'
12.00						<b>TONE-UP</b> ore 11,15/11,55 con <b>LIDIA / CLAUDIO</b> 40'
13.00	<b>TABATA WORKOUT</b> ore 12,30/13,10 con <b>MICHELA</b> 40'	<b>STEP &amp; TONE</b> ore 12,30/13,10 con <b>FEDERICA P.</b> 40'	<b>TOTAL BODY</b> ore 12,30/13,10 con <b>FEDERICA</b> 40'	<b>G.A.G.</b> ore 12,30/13,10 con <b>FEDERICA</b> 40'	<b>BODY WORK</b> ore 12,45/13,35 con <b>MICHELA</b> 50'	
14.00	<b>CIRCUITO FUNZIONALE</b> ore 13,15/13,55 con <b>MICHELA</b> 40'	<b>PILATES</b> ore 13,15/13,55 con <b>FEDERICA P.</b> 40'	<b>FIT BOXE</b> ore 13,15/13,55 con <b>FEDERICA</b> 40'	<b>TONE UP</b> ore 13,15/13,55 con <b>FEDERICA</b> 40'		
15.00	<b>DANZA</b> ore 14,30/16,00 con <b>MARISA</b> 90'	<b>DANZA</b> ore 14,30/16,00 con <b>MARISA</b> 90'	<b>DANZA</b> ore 14,30/16,00 con <b>MARISA</b> 90'	<b>DANZA</b> ore 14,30/16,00 con <b>MARISA</b> 90'	<b>DANZA</b> ore 14,30/16,00 con <b>MARISA</b> 90'	
16.00						
17.00	<b>DANZA</b> ore 17,00/18,00 con <b>MARISA</b> 60'	<b>PILATES</b> ore 16,45/17,25 con <b>MARIANNA</b> 40'				
18.00	<b>G.A.G.</b> ore 18,00/18,40 con <b>BENEDETTA</b> 40'	<b>TOTAL BODY</b> ore 17,30/18,10 con <b>MARIANNA</b> 40'	<b>CARDIO TONE</b> ore 18,00/18,40 con <b>FEDERICA</b> 40'	<b>GINNASTICA POSTURALE</b> ore 17,00/18,00 con <b>ADRIANA</b> 60'	<b>DANZA</b> ore 17,00/18,00 con <b>MARISA</b> 60'	
19.00	<b>FUNCTIONAL</b> ore 18,45/19,25 con <b>BENEDETTA</b> 40'	<b>STEP &amp; TONE</b> ore 18,15/18,55 con <b>MARIANNA</b> 40'	<b>PILATES</b> ore 18,45/19,25 con <b>FEDERICA</b> 40'	<b>TOTAL BODY</b> ore 18,00/18,40 con <b>FEDERICA P.</b> 40'	<b>CARDIO TONE</b> ore 18,00/18,40 con <b>FEDERICA</b> 40'	
20.00	<b>BODY BUMP</b> ore 19,30/20,10 con <b>BENEDETTA</b> 40'	<b>PILATES</b> ore 19,00/19,40 con <b>MARIANNA</b> 40'	<b>BODY WORK</b> ore 19,30/20,10 con <b>FEDERICA</b> 40'	<b>PILATES</b> ore 18,45/19,25 con <b>FEDERICA P.</b> 40'	<b>FIT BOXE</b> ore 18,45/19,25 con <b>FEDERICA</b> 40'	
21.00	<b>DANZA CLASSICA</b> ore 20,15/21,45 con <b>MARISA</b> 90'	<b>FIT BOXE</b> ore 19,45/20,25 con <b>MARIANNA</b> 40'	<b>G.A.G.</b> ore 20,15/20,55 con <b>FEDERICA</b> 40'	<b>G.A.G.</b> ore 19,30/20,10 con <b>FEDERICA P.</b> 40'	<b>TOTAL BODY</b> ore 19,30/20,10 con <b>FEDERICA</b> 40'	
22.00				<b>ZUMBA</b> ore 20,15/21,15 con <b>DORIAN</b> 60'	<b>DANZA MODERNA</b> ore 20,15/21,30 con <b>MARISA</b> 75'	

**CORSI LIBERI**

**CORSI A PAGAMENTO**