


Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato	
9:00-10:00 Laura P.	YOGA	8:40-9:25 Giulia F.	YOGA	9:00-9:45 Nadia B.	POSTURAL	9:00-10:00 Giulia F.	YOGA	9:00-9:45 Carla G.	PILATES	10:15-11:00 Barbara R.	G.A.G.
10:05-10:50 Roberta N.	 ZUMBA	9:30-10:30 Nadia B.	 ZUMBA	9:50-10:35 Nadia B.	TOTAL BODY	10:05-10:50 Nadia B.	CARDIO DANCE	9:50-10:50 Carla G.	G.A.G.	11:05-11:50 Barbara R..	PILATES
10:55-11:40 Roberta N.	CARDIO TONE	10:30-10:50 Nadia B.	STRETCHING	10:40-11:25 Nadia B.	SOFT GYM	11:00-11:45 Nadia B.	PILATES	10:55-11:55 Laura P.	YOGA	16:30-17:15 A rotazione	TABATA
13:00-13:30 SALA FUNCTIONAL	FUNCTIONAL TRAINING	10:55-11:40 Nadia B.	PILATES	13:00-13:30 SALA FUNCTIONAL	FUNCTIONAL TRAINING	11:50-12:35 Nadia B.	PILATES			17:20-18:05 A rotazione	CARDIO TONE
17:15-18:00 Nadia B.	STEP TONE	11:45-12:30 Nadia B.	G.A.G.	17:15-18:00 Barbara R.	PILATES	13:00-14:00 Nadia B.	 ZUMBA	18:00-18:45 Elena M.	 ZUMBA		
18:05-18:50 Nadia B.	G.A.G.	13:00-14:00 Nadia B.	TOTAL BODY	18:05-18:50 Barbara R.	TOTAL TONE	17:15-18:00 Barbara R.	TOTAL BODY	18:50-19:35 Elena M.	TABATA	Domenica	
18:55-19:40 Nadia B.	HIIT	17:15-18:00 Monica N.	G.A.G.	18:55-19:40 Elena M.	PILATES	18:05-18:50 Barbara R.	PILATES	19:40-20:25 Elena M.	PILATES	10:30-11:30 A rotazione	CARDIO TONE
19:30-20:00 SALA FUNCTIONAL	FUNCTIONAL TRAINING	18:05-18:50 Monica N.	PILATES	19:30-20:00 SALA FUNCTIONAL	FUNCTIONAL TRAINING	18:55-19:55 Patrizia L.	FUNCTIONAL TRAINING			11:35-12:35 A rotazione	TABATA
19:45-20:30 Nadia B.	CIRCUIT TONE	18:55-19:55 Laura P.	YOGA	19:45-20:30 Elena M.	 ZUMBA	20:00-20:45 Giulia F.	YOGA			16:00-16:45 A rotazione	G.A.G.
20:35-21:20 Nadia B.	PILATES	19:00-19:30 SALA FUNCTIONAL	FUNCTIONAL TRAINING							16:50-17:50 A rotazione	PILATES
		20:00-21:00 Monica N.	TABATA								

Attività Cardiovascolare	Attività Corpo&Mente
Attività di Tonificazione	Attività Funzionali