

	SALA	8.00	15	30	45	9.00	15	30	45	10.00	15	30	45	11.00	15	30	45	12.00	15	30	45	13.00	15	30	45	14.00	15	30	45	15.00	15	30	45	16.00	15	30	45	17.00	15	30	45	18.00	15	30	45	19.00	15	30	45	20.00	15	30	45	21.00	15	30	45	22.00								
lunedì	SALA 1					Zumba Miguel				GAG Miguel								B. Balance Jacque																									TRX Carlo O.				Body Attack Jacqueline				GAG Annarita															
	MARTE studio 4																								RPM Virtuale							RPM Virtuale																									RPM Virtuale									
	VIRTUAL																								Body Pump Virtuale	Grit Virtuale	Cx Virtuale																												Balance Virtuale											
martedì	SALA 1					GAG Giorgio				TRX Giorgio								B. Attack Jacque																															Zumba Julia				GAG Barbara													
	MARTE studio 4																								RPM Virtuale							RPM Virtuale																									Cycling Luigi									
	VIRTUAL													Cx Virtuale				Body Pump Virtuale	Body Combat Virtuale																Body Balance Virtuale																			Cx Virtuale												
mercoledì	SALA 1					Body Tone Annarita				Power Yoga Lorenzo								Body Tone Lorenzo																												Functional Lorenzo				TRX Lorenzo				Aerial Training Concetta												
	MARTE studio 4																								RPM Virtuale							RPM Virtuale																									RPM Virtuale									
	VIRTUAL																	B. Combat Virtuale							Grit Virtuale	Cx Virtuale																												Grit Virtuale												
giovedì	SALA 1					Zumba Mirko				Aerial Training Nicola								TRX Nicola																															GAG Miguel				Body Tone Annarita													
	MARTE studio 4																								RPM Virtuale							RPM Virtuale																									Cycling Luigi									
	VIRTUAL													Grit Virtuale				Body Balance Virtuale	Body Pump Virtuale																Body Balance Virtuale																						Cx Virtuale									
venerdì	SALA 1					Functional Carlo O.				TRX Giorgio																																							Aerial Training Concetta				GAG Romina													
	MARTE studio 4																								RPM Virtuale							RPM Virtuale																												RPM Virtuale						
	VIRTUAL																	Grit Virtuale	Cx Virtuale	Body Pump Virtuale	Body Balance Virtuale																																		Body Pump Virtuale	Grit Virtuale										
sabato	SALA 1																																																																	
	MARTE studio 4																											RPM Virtuale							RPM Virtuale																															
	VIRTUAL													SH'BAM Virtuale	Body Pump Virtuale																																																			
domenica	SALA 1																																																																	
	MARTE studio 4																											RPM Virtuale							RPM Virtuale																															
	VIRTUAL																	Body Balance Virtuale	Grit Virtuale	Cx Virtuale																																														

Livello di complessità tecnica

▲ adatto a tutti ▲ complessità media ▲ complessità medio - alta

Livello di intensità fisica / cardio-vascolare

1 bassa intensità 2 intensità media 3 alta intensità

◆ Corsi su prenotazione

★ Corsi extra abbonamento

La Direzione si riserva la possibilità di effettuare modifiche nel corso della stagione.