

LUNEDI'	MARTEDI'	SALA POWER martedì	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SALA POWER venerdì
8.30 GAG	8.20 TOTAL BODY		8.30 FITWALKING	8.20 FUNCTIONAL TRAINING	8.30 FITWALKING	
9.20 GINNASTICA DI MOBILITA'			9.20 FIT 50+	9.20 PILATES	9.20 GINNASTICA POSTURALE	
			12.30 *ginnastica ipopressiva			
12.40 FUNCT. TRAINING	13.00 PILATES		13.15 FUNCTIONAL TRAINING	13.00 FITWALKING POWER	13.00 PILATES	
			16.20 - 17.20 *HIP HOP ragazzi		16.20 - 17.20 *HIP HOP ragazzi	
			17.20 - 18.10 *HIP HOP ragazzi		17.20 - 18.10 *HIP HOP ragazzi	
18.10 FUNCTIONAL PILATES	18.30 FITWALKING POWER		19.00 FUNCTIONAL TRAINING	18.30 TOTAL BODY	18.45 FUNCTIONAL PUMP	
19.00 ATHLETIC GAG	19.20 POSTURAL PILATES		19.50 FITWALKING POWER	19.20 PILATES	19.35 FITWALKING POWER	
20.00 RATNA YOGA	20.10 TOTAL BODY			20.10 GINNASTICA POSTURALE		
	21.05 PILATES IN VOLO			21.00 HATHA YOGA		

- GINNASTICA DOLCE
- PILATES
- TONIFICAZIONE E CARDIO
- BAMBINI
- CORSI ESCLUSI DALL'OPEN