

# ORARIO LEZIONI

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
06.30 - 08.30	ISOKINESIS NON STOP Roberto		ISOKINESIS NON STOP Roberto		ISOKINESIS NON STOP Roberto		
07.30	PILATES Annamaria	KUNDALINI YOGA Fabio	STRETCH TONE Annamaria	KUNDALINI YOGA Fabio	PILATES Annamaria		
08:30	STRETCH TONE Anna Maria		PILATES Anna Maria		STRETCH TONE Anna Maria		
09.30							KUNDALINI YOGA Fabio
10.00						STRETCH BALANCE Rossella	
12.30	PILATES Daniele		PILATES Daniele		PILATES Daniele		
13:15		FITDANCE Max		FITDANCE Max			
13.30	TOTAL FUNCTIONAL Elisabetta		GAG Elisabetta		TOTAL FUNCTIONAL Elisabetta	STEP ADVANCED Roberto S.	
14:15							
14:30	AEROBICA TRX Elisabetta	GAG Liana	GAMBE TRX Elisabetta	GAG Liana	STRETCHING TRX Elisabetta		
17.00	X TEMPO Antonio	POSTURALE Roberto S.	GRIT SERIES Antonio	POSTURALE Roberto S.	BODY BALANCE Antonio		
18:00	GRIT SERIES Antonio	FUSION Roberto S.	X TEMPO Antonio	FUSION Roberto S.	GRIT SERIES Antonio		
19:00	BODY BALANCE Rossella	ROWING Antonello / Silvia	TOTAL BODY Rossella	ROWING Antonello / Silvia	BODY BALANCE Rossella		
20:00	TOTAL BODY Rossella		BODY BALANCE Rossella		TOTAL BODY Rossella		
21:00							

Allenamenti speciali il Lunedì e il Mercoledì alle ore 19,00 di Rowing

ORE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10.30		KINESIS AnnaMaria		KINESIS AnnaMaria			
11.00						KINESIS PILATES Giulia	
12.30		KINESIS AnnaMaria		KINESIS Anna Maria			
17.30							
18.00		KINESIS PILATES Giulia		KINESIS PILATES Giulia			
18.30			KINESIS PILATES Giulia				
19.00		KINESIS PILATES Giulia		BASE KINESIS Giulia			