

**LA SALA PESI/CARDIO E LO SPAZIO PER L'ALLENAMENTO FUNZIONALE (GABBIA)
SONO APERTI CON FREQUENZA LIBERA**

**LUN, MER, VEN DALLE 8:30 ALLE 21:00, MAR E GIO DALLE 9:00 ALLE 21:00, SAB DALLE 09:00
ALLE 14:00**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
11:00-14:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) CON PRESENZA ISTRUTTORE		11:00-14:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) CON PRESENZA ISTRUTTORE		12:00-14:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) CON PRESENZA ISTRUTTORE	10:00-13:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) CON PRESENZA ISTRUTTORE
16:00-21:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) CON PRESENZA ISTRUTTORE	18:00-21:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) CON PRESENZA ISTRUTTORE	16:00-21:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) CON PRESENZA ISTRUTTORE	18:00-21:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) CON PRESENZA ISTRUTTORE	16:00-21:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE (GABBIA) CON PRESENZA ISTRUTTORE	

SAUNA E BAGNO TURCO APERTI SU RICHIESTA: LUN 13:00-20:00 MASCHILE - MER 13:00-20:00 FEMMINILE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
10:00-11:00 CORSO VITATTIVA: CARDIO- POSTURALE		10:00-11:00 CORSO VITATTIVA: CARDIO- POSTURALE		10:00 -11:00 CORSO VITATTIVA: RITMO E PILATES	
				11:00-12:00 ALLENAMENTO TABATA	11:00-12:00 *MUAY THAI
13:30-14:20 FLEX PILATES & TONE		13:30-14:20 FLEX PILATES & TONE		13:30-14:20 ADVANCED PILATES & TONE	
14:20-15:10 SPINNING		14:20-15:10 SPINNING		14:20-15:10 SPINNING	
17:15-17:35 ADDOMINALI		17:15-17:35 ADDOMINALI		17:15-17:35 ADDOMINALI	
18:10-19:00 FUNCTIONAL TRAINING	18:30-19:30 CARDIOLOGY	18:10-19:00 FUNCTIONAL TRAINING	18:30-19:30 CARDIOLOGY	18:10-19:00 TOTAL BODY	
19:00-19:45 SPINNING	19:30-20:30 *MUAY THAI	19:00-19:45 SPINNING	19:30-20:30 *MUAY THAI	19:00-19:45 SPINNING	