

**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: CARDIOPOSTURALE		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 BODY TONIC	13:30-14:20 FLEX PILATES & TONE	13:30-14:20 BODY TONIC	13:30-14:20 ADVANCED PILATES & TONE	
14:20-15:10 SPINNING		14:20-15:10 SPINNING		14:20-15:10 SPINNING	
18:10-19:00 PREPUGILISTICA	17:40-18:30 STEP&G.A.G.	18:10-19:00 PREPUGILISTICA	17:40-18:30 STEP&G.A.G.	18:10-19.00 PREPUGILISTICA	
18:30-19:30 ROWING	18:30-19:30 CARDIOLOGY	18:30-19:30 ROWING	18:30-19:30 CARDIOLOGY	18:30-19:30 ROWING	
19:00/19:50 FUNCTIONAL TRAINING (Met.con)	19:30-20:30 *MUAY THAI	19:00/19:50 FUNCTIONAL TRAINING (Strenght)Z.Energia	19:30-20:30 *MUAY THAI	19:00/19:50 TOTAL BODY (Fine-tune)	
19:30-20:20 SPINNING	19:40-20:30 B.A.G.	19:30-20:20 SPINNING		19:30-20:20 SPINNING	