

Lunedì	
09.00 - 10.00	YOGA
10.00 - 11.00	A.F.A. (attività fisica adattata)
13.00 - 14.00	GROUP CYCLING®
17.00 - 18.00	LIFE PUMP
17.30 - 18.30	SKILLTRAINING®
18.40 - 19.40	SKILLTRAINING®
18.00 - 19.00	FAT BURN
19.00 - 19.30	STRETCHING
19.30 - 20.30	STRONG NATION®
20.00 - 21.00	GROUP CYCLING® new!!!
21.00 - 22.30	SCUOLA DI BALLO "Non solo liscio"

Martedì	
09.30 - 10.30	VERTEBRALE
10.30 - 11.30	TONIFICAZIONE
13.00 - 14.00	STEP TONO
16.00 - 17.00	YOGA
17.00 - 18.00	KMDI Ju jitsu metodo israeliano
18.00 - 19.00	MILITARY CAMP
18.00 - 19.00	GROUP CYCLING®
19.00 - 20.00	SKILLTRAINING®
19.00 - 20.00	GROUP CYCLING®
19.00 - 20.00	ZUMBA®
20.00 - 21.00	CORSO CARAIBICO
21.00 - 22.30	SCUOLA DI BALLO "Non solo liscio"

Mercoledì	
09.00 - 10.00	YOGA
10.00 - 11.00	A.F.A. (attività fisica adattata)
13.00 - 14.00	GROUP CYCLING®
16.00 - 16.45	G.A.G.
16.45 - 17.30	STEP TONO
17.30 - 18.30	TOTALBODY
18.30 - 19.30	SKILLTRAINING®
18.30 - 19.30	G.A.G.
19.30 - 20.30	STRONG NATION®
21.00 - 22.30	SCUOLA DI BALLO "Non solo liscio"

Giovedì	
09.30 - 10.30	VERTEBRALE
10.30 - 11.30	TONIFICAZIONE
13.00 - 14.00	CIRCUIT TRAINING
16.00 - 17.00	YOGA
17.00 - 18.00	KMDI Ju Jitsu Metodo Israeliano
18.00 - 18.30	SHORT SHOT GAMBE
18.30 - 19.00	SHORT SHOT ADDOME
18.00 - 19.00	GROUP CYCLING®
18.30 - 19.30	SKILLTRAINING®
19.00 - 20.00	WELLNESS STRETCHING
20.00 - 21.00	CORSO CARAIBICO

Venerdì	
09.00 - 10.00	POWER STRETCHING
10.00 - 11.00	PILATES
13.00 - 14.00	TONO MOBILITY
16.00 - 17.00	G.A.G.
17.00 - 18.00	TONIFICAZIONE
18.00 - 19.00	MILITARY CAMP
18.00 - 19.00	SKILLTRAINING®
19.00 - 20.00	G.A.G.
19.10 - 20.10	SKILLTRAINING®
20.00 - 21.00	GROUP CYCLING® new!!!
21.00 - 22.30	SCUOLA DI BALLO "Non solo liscio"

Sabato	
10.00 - 12.00	KMDI Ju Jitsu Metodo Israeliano
12.00 - 13.00	GROUP CYCLING®
13.00 - 14.00	TONIFICAZIONE
Domenica	
10.00 - 11.00	FITNESS MIX

Giovedì	GROUP CYCLING®
21.00 - 22.30	SCUOLA DI BALLO "Non solo liscio"
20.00 - 21.00	CORSO CARAIBICO

Venerdì	<i>liscio</i>

--