

Orario settimanale completo

62 lezioni · 6 fasce di apertura · 19 attività

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:30-21:00 Sala Pesì <i>apertura sala, accesso libero</i>	08:30-21:00 Sala Pesì <i>apertura sala, accesso libero</i>	08:30-21:00 Sala Pesì <i>apertura sala, accesso libero</i>	08:30-21:00 Sala Pesì <i>apertura sala, accesso libero</i>	08:30-21:00 Sala Pesì <i>apertura sala, accesso libero</i>	09:00-13:00 Sala Pesì <i>apertura sala, accesso libero</i>	09:30-12:30 laido una volta al mese
08:30-09:30 Pilates	09:30-10:30 Pilates	08:30-09:30 Pilates	09:30-10:30 Pilates	10:00-11:00 Total Body	09:30-12:30 Kenjutsu	
10:00-11:00 Total Body	10:30-11:00 Stretching	10:00-11:00 GAG	10:30-11:00 Stretching	17:00-18:30 Agonismo e Preagonismo Ginnastica Artistica	10:30-11:30 Stretch & Mobility	
15:45-16:45 Aerea Teen & Adult · dai 16 anni Discipline Aeree	11:00-12:00 Ginnastica Posturale	15:45-16:45 Aerea Teen & Adult · dai 16 anni Discipline Aeree	11:00-12:00 Ginnastica Posturale	17:45-18:45 ABS & Booty · focus Booty	14:30-16:30 Kobudo una volta al mese	
16:40-17:40 Aerea Junior · circa 11-15/16 anni Discipline Aeree	16:10-17:00 Propedeutica Ginnastica Artistica	16:40-17:40 Aerea Junior · circa 11-15/16 anni Discipline Aeree	16:10-17:00 Propedeutica Ginnastica Artistica	18:30-19:30 Karate Ragazzi e Adulti		
17:30-18:30 Aerea Kids · 7-11 anni Discipline Aeree	17:00-18:00 Base Ginnastica Artistica	17:30-18:30 Aerea Kids · 7-11 anni Discipline Aeree	17:00-18:00 Base Ginnastica Artistica	18:30-19:30 Functional TRX		
17:30-18:30 Karate Bambini	17:00-18:30 Avanzato Ginnastica Artistica	17:30-18:30 Karate Bambini	17:00-18:30 Avanzato Ginnastica Artistica	18:30-19:50 Karate · Cinture Avanzate		
18:00-19:00 ABS & Booty · focus ABS	17:15-18:15 Pre-Pugilistica Ragazzi	18:00-19:00 Functional TRX	17:15-18:15 Pre-Pugilistica Ragazzi	20:00-21:00 Calisthenics		
18:30-19:30 Karate Ragazzi e Adulti	18:00-19:00 Pilates	18:30-19:30 Karate Ragazzi e Adulti	18:00-19:00 Pilates			
18:30-19:30 Total Body	18:00-20:00 Agonismo e Preagonismo Ginnastica Artistica	18:30-19:30 Total Body	18:00-20:00 Agonismo e Preagonismo Ginnastica Artistica			
18:30-19:50 Karate · Cinture Avanzate	18:15-19:15 Pre-Pugilistica Adulti	18:30-19:50 Karate · Cinture Avanzate	18:15-19:15 Pre-Pugilistica Adulti			
19:00-20:00 Cross Training	19:00-20:00 GAG	19:00-20:00 Cross Training	19:00-20:00 GAG			
19:30-20:30 Pilates	19:30-20:30 Spinning	19:30-20:30 Pilates	19:30-20:30 Spinning			
20:00-21:00 Calisthenics						

Il bordo giallo segna le discipline; le righe su fondo verde chiaro sono le fasce di apertura della sala pesi, non lezioni. Dove è indicata una frequenza diversa, la lezione non si tiene tutte le settimane.