

FITNESS	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9:30		Pilates		Pilates	
10:30		Stretching 30'		Stretching 30'	GAG
10:30	Total Body		Total Body		
11:00		Posturale		Posturale	
17:00		Posturale		Posturale	
18:00		Pilates		Pilates	
18.00	Cross Training		Cross Training		Functional Flex
18:30					GAG
19:00	Cross Training		Cross Training		Cross Training
19:00			GAG		
			Total Body		
19:30		Spinning		Spinning	

SALA PESI (Body Building e Cardio Fitness) 3:30-21:00, SABATO 9:00-13:00
Istruttore presente in sala dal Lunedì) al Venerdì con orario 9.30-13:30 e 14:30-21:00