

PROGRAMMA ATTIVITÀ 2017-2018

ORARIO: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 7.30-22.30 | SABATO 08.30-19.00 | DOMENICA 08.30-14.00

SALA CARDIO-BODY BUILDING: DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 07.30-22.00 | SABATO 08.30-18.30 | DOMENICA 08.30-13.30

SALA A

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO	DOMENICA
08.00-08.45 Step Workout	08.00-08.45 Strong Training	08.00-08.45 G.A.G.	08.00-09.00 Postural Pilates	08.00-09.00 Postural Pilates		
08.45-09.30 Strong Training	08.45-09.30 Total Body	08.45-09.30 Fit Ball	09.00-10.00 Pilates	09.00-10.00 Pilates		
09.30-10.30 Posturale	09.30-10.30 Posturale	09.30-10.30 Posturale	10.00-11.00 Ginnastica Dolce	10.00-11.00 Ginnastica Dolce		10.00-11.00 Total Body
10.30-11.30 Step Energy	10.30-11.30 Workout Drenante	10.30-11.30 Pilates	11.00-12.00 Zumba	11.00-12.00 Zumba	11.00-12.00 Power Fitness	11.00-12.00 Postural Pilates
14.45-15.45 Pilates	14.45-15.45 Pilates	14.45-15.45 Pilates	13.30-14.30 Circuito Funzionale	13.30-14.30 Circuito Funzionale	12.00-13.00 Postural Pilates	
16.20-17.10 Gioco Danza 3-5 anni	17.00-18.00 Ginnastica Ritmica 7-10 anni	16.20-17.10 Gioco Danza 3-5 anni	16.45-17.45 Karate 6-9 anni	16.45-17.45 Karate 6-9 anni	15.00-16.00 Ginnastica Ritmica 7-10 anni	
17.10-18.00 Danza Moderna 6-12 anni		17.10-18.00 Danza Moderna 6-12 anni	17.30-18.30 Karate 10-15 anni	17.30-18.30 Karate 10-15 anni		
18.00-19.00 G.A.G.	18.00-19.00 Total Body	18.00-19.00 Fit Ball	18.30-19.15 Zumba Fitness	18.30-19.15 Zumba Fitness		
19.00-20.00 Fit Ball	19.00-20.00 G.A.G.	19.00-20.00 Fit Dance	19.15-20.15 Fitness Funzionale	19.15-20.15 Fitness Funzionale		
20.00-21.00 Prepugilistica	20.00-21.00 Prepugilistica	20.00-21.00 Prepugilistica	20.15-21.00 Power Pilates	20.15-21.00 Power Pilates		
21.00-22.15 Salsa Cubana Princ. 2° Liv.				21.00-22.15 Salsa Cubana Princ. Base		

SALA B

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO	DOMENICA
11.30-12.30 Balli di Gruppo	11.30-12.30 Balli di Gruppo					
17.00-18.00 Posturale	17.00-18.00 Posturale	17.00-18.00 Posturale	17.10-18.00 Pilates	17.10-18.00 Pilates		
18.15-19.00 Functional Suspension Training	18.15-19.00 Functional Suspension Training	18.15-19.00 Functional Suspension Training	18.00-19.00 Posturale	18.00-19.00 Posturale		
19.00-20.00 Pilates	19.00-20.00 Pilates	19.00-20.00 Pilates	19.00-20.00 Pilates	19.00-20.00 Pilates		
20.00-20.45 Functional Suspension Training	20.00-20.45 Functional Suspension Training	20.00-20.45 Functional Suspension Training	20.00-21.00 Postural Pilates	20.00-21.00 Postural Pilates		