

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

**SALA
FITNESS**

9.00-10.00 GAINAGE	9.30-10.30 TOTAL BODY	9.00-10.00 QI GONG AVANZ	8.30-9.30 A.F.A (A.F.)	9.00-10.00 QI GONG BASE	9.00-10.00 QI GONG AVANZ
10.00-11.00 YOGA	10.30-11.15 A.F.A (B.F.)	10.00-11.00 YOGA	9.30-10.15 A.F.A (B.F.)	10.15-11.15 TOTAL BODY	10.00-11.00 QI GONG BASE
	11.15-12.15 A.F.A (A.F.)		10.15-11.15 POSTURALE		11.30-12.30 FUNCTIONAL TRAINING
13.00-14.00 SUPER TONE	13.00-14.00 PILATES	13.00-14.00 SUPER TONE	13.00-14.00 PILATES	13.15-14.15 SUPER TONE	
16.00-17.00 QI GONG INTERM					
17.00-18.00 QI GONG AVANZ	17.00-17.30 TRX		17.00-17.30 TRX	16.30-17.30 POSTURALE	
18.00-19.00 BODY PUMP	17.30-18.00 G.A.G.	17.00-17.45 TONIFICAZIONE	17.30-18.00 G.A.G.	17.30-18.30 YOGA	
	18.00-19.00 POSTURALE	17.45-18.30 PILATES	18.00-18.45 PILATES		
19.00-20.00 ATHLETIC	19.00-20.00 GAINAGE	18.30-19.00 CORE CONDITIONING	18.45-19.30 STEP COREOGRAFICO	19.00-20.00 CROSS TRAINING	
20.00-21.00 BOXE	20.00-21.00 CORE TRAINING	19.00-20.00 ATHLETIC	19.30-21.00 BOXE	20.00-21.00 CROSS TRAINING	
		20.00-21.30 DIFESA PERSONALE			

ORARI APERTURA
LUN-MERC-VEN: 7.00-22.00
MART-GIOV: 8.00-22.00
SABATO: 9.00-18.00
DOMENICA: 10.00-14.00

**SALA
CROSS**

19.30-20.30
FLESSIBILITÀ

20.30-21.00
FLESSIBILITÀ

BENESSERE / ALLINEAMENTO CORPOREO

TONO / AGILITÀ / DIMAGRIMENTO / DIVERTIMENTO

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

ARTI MARZIALI/BOXE

DISCIPLINE OLISTICHE

BIKING

**SALA
SPINNING**

18.30-19.30
BIKING PROGRAM

11.00-12.00
BIKING PROGRAM

18.30-19.30
BIKING PROGRAM

18.30-19.30
BIKING PROGRAM