

**S  
A  
L  
A  
  
1**

orario	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì
		<b>08.30</b>	Ginn. Post.			<b>08.30</b>	Ginn. Post.		
		<b>9:30</b>	Ginn. Post.	<b>9:20</b>	Total Workout	<b>9:30</b>	Ginn. Post.		
		<b>10:30</b>	Ginn. Post.	<b>10:20</b>	Pilates	<b>10:30</b>	Ginn. Post.		
<b>13:30</b>	Pilates			<b>13:30</b>	Trx			<b>13:30</b>	Functional Training
<b>16:50</b>	Gag	<b>16:50</b>	Ginnastica Gen.	<b>16:50</b>	Posturale	<b>16:50</b>	Ginnastica Gen.	<b>16:50</b>	Posturale
<b>17:50</b>	Hip Hop 10/14	<b>17:50</b>	Trx	<b>17:50</b>	Strong	<b>17:50</b>	Gag	<b>17:50</b>	Hip Hop 10/14
<b>19:00</b>	Posturalpilates	<b>18:50</b>	Pilates			<b>18:50</b>	Pilates	<b>19:00</b>	Trx
<b>20:00</b>	Kick Boxing	<b>19:50</b>	Difesa Personale	<b>20:00</b>	Kick Boxing	<b>19:50</b>	Difesa Personale	<b>20:00</b>	Kick Boxing

**S  
A  
L  
A  
  
2**

orario	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato
<b>10:10</b>	Zumba					<b>10:10</b>	Zumba			<b>10:30</b>	Group cycling
<b>13:30</b>	Group cycling			<b>13:30</b>	Group cycling			<b>13:30</b>	Group cycling		
<b>17:00</b>	Hip Hop 6/10	<b>17:00</b>	Hip Hop 6/10 new			<b>17:00</b>	Hip Hop 6/10 new	<b>17:00</b>	Hip Hop 6/10		
<b>18:00</b>	Zumba	<b>18:00</b>	Kick Boxing 6-10			<b>18:00</b>	Kick Boxing 6-10	<b>18:00</b>	Functional Training		
<b>19:30</b>	Group cycling			<b>19:30</b>	Group cycling			<b>19:30</b>	Group cycling		
		<b>20:10</b>	Hip Hop +14 anni			<b>20:10</b>	Hip Hop +14 anni				

LA DIREZIONE SI RISERVA LA FACOLTA' DI FARE LE MODIFICHE CHE RITERRA' PIU' OPPORTUNE LE LEZIONI CON MENO DI 4 PERSONE POSSONO NON ESSERE SVOLTE

**Orario Fitness**  
 Lunedì/Mercoledì/Venerdì dalle ore 7.00 alle ore 21.30 .  
 Martedì/Giovedì dalle ore 8.00 alle ore 21.30  
 Sabato dalle ore 9.00 alle ore 17.30  
 Domenica dalle ore 09.00 alle ore 13.00

**LE LEZIONI SI POSSONO EFFETTUARE SOLO PREVIA PRENOTAZIONE**

 Corso non compreso nell'abbonamento

**IN SALA PESI SARA' CONSENTITO L'ALLENAMENTO A MAX 30 PERSONE PER VOLTA**