

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:30 – 10:15 SOFT TONE CON SALVO O.	9:00 – 10:00 RAJA YOGA CON CARLO V.	9:00 – 10:00 CORPO LIBERO CON SIMONA C.	10:00 – 10:45 GINNASTICA DOLCE CON DAVIDE R.	9:00 – 10:00 DO YOGA CON NICOLETTA	
10:15 – 11:00 PILATES CON SALVO O.	10:00 – 10:45 CARDIO TONE CON CARLO V.	10:00 – 11:00 TONIFICAZIONE & STRETCHING CON SIMONA C.	10:45 – 11:45 PILATES & STRETCHING CON DAVIDE R.	10:00 – 11:00 TONIFICAZIONE & STRETCHING CON SABINO D.	10:00 – 10:45 CARDIO CLASS & PILATES A ROTAZIONE
11:00 – 12:00 CORSO PRIVATO GINNASTICA DOLCE	10:45 – 11:30 PILATES CON CARLO V.	11:00 – 12:30 CORSO PRIVATO YOGA	11:45 – 12:30 POSTURAL TRAINING CON DAVIDE R.	11:00 – 12:00 CORSO PRIVATO GINNASTICA DOLCE	10:45 – 11:30 TOTAL TONE A ROTAZIONE
		12:45 – 13:45 PILATES & TONE CON SIMONA C.	12:30 – 13:30 FUNCTIONAL CIRCUIT CON CISCO		
15:15 – 16:00 GIN. ANTALGICA CON EDOARDO C.		15:15 – 16:00 GINNASTICA DOLCE CON SABINO	15:00 – 16:00 DO YOGA	15:15 – 16:00 GIN. ANTALGICA CON MIRKO	
17:00 – 17:45 CARDIO G.A.G. CON SIMONA C.				17:00 – 17:30 FREE TONE CON SALVO O.	DA RICORDARE
17:45 – 18:30 PILATES CON SIMONA C.		17:45 – 18:30 ZUMBA CON JANA R.	17:30 – 18:15 PILATES CON CARLO V.	17:30 – 18:15 REAL BALL CON SALVO O.	✓ SCARPE PULITE ✓ ASCIUGAMANO ✓ ACQUA
18:30 – 19:15 TABATA	18:30 – 19:15 TOTAL TONE CON ROSSELLA C.	18:30 – 19:15 POUND CON JANA R.	18:15 – 19:00 STEP COREOGRAPHY CON CARLO V.	18:15 – 19:00 PILATES CON SALVO O.	
19:15 – 20:00 CARDIO G.A.G. CON SIMONA C.	19:15 – 20:00 FIT-BOXE CON ROSSELLA C.	19:15 – 20:00 TOTAL TONE CON JANA R.	19:00 – 19:30 TABATA	19:00 – 19:45 ZUMBA CON SALVO O.	
20:00 – 21:00 AFROFIT CON CISCO	20:00 – 20:45 PILATES CON ROSSELLA C.		19:30 – 20:15 TOTAL TONE CON CARLO V.		

Eventuali modifiche provvisorie al programma verranno comunicate sul nostro sito web e sui nostri canali social, inquadra il QR per vederli!