



ORARI INVERNALI:
LUNEDÌ-VENERDÌ 6.30-22:00
SABATO 8:20-17
DOMENICA 9-13

CELL. SEGRETERIA 3534243528
FISSO 0586854501
PER INFO ABBONAMENTI 3513681813

LUNEDÌ

9:00 HEAT sala heat
9:00 FLOW sala bosu
9:00 PILATES MATWORK sala pilates
9:30 BODY SCULPT sala corsi
9:30 SPINNING sala spinning
10:00 POSTURALE sala pilates

12.45 FUNCT. BOXE R.P sala funzionale
13:00 SPINNING sala spinning
13:00 CROSS TRAINING sala competitor
13:15 HEAT sala heat

15:30 CORE SLIDE&BOSU sala bosu
18:30 SPINNING sala spinning
17:55 BODY SCULPT sala corsi
18:10 POWER YOGA sala pilates
18:30 HEAT sala heat
18:50 CROSS TRAINING sala corsi
19:20 FUNCT. R.P BOXE sala corsi

MARTEDÌ

9:00 FUNZIONALE sala corsi
9:00 PILATES POWER sala pilates
10:00 PILATES sala pilates

12:30 MIX R.P. 120 MIN. sala competitor
13:15 HEAT sala heat
13:30 BODY SCULPT sala corsi

16:00 DANZA AEREA TEEN sala corsi
17:00 DANZA AEREA JUNIOR sala corsi
16:30 PILATES sala pilates
17:30 PILATES sala pilates
18:10 HYROX sala corsi
18:30 PILATES POWER sala pilates
18:30 SPINNING sala spinning
19:00 HEAT sala heat
19:10 FUNCT. R.P sala corsi
19:30 POWER YOGA sala pilates

MERCOLEDÌ

8:30 TOTAL BODY sala corsi
9:00 POSTURAL PILATES sala pilates
9:30 BODY SCULPT sala corsi
9:30 SPINNING sala spinning
10:00 POSTURALE sala pilates

13:00 PILATES sala pilates
13:00 SPINNING sala spinning
13:00 CROSS TRAINING sala competitor
13:00 HYROX sala competitor
13:15 HEAT sala heat
13:30 DANZA AEREA ADULTI sala corsi

15:30 CORE SLIDE&BOSU sala bosu
18:30 SPINNING sala spinning
17:55 BODY SCULPT sala corsi
18:10 POWER YOGA sala pilates
18:30 HEAT sala heat
18:50 CROSS TRAINING sala corsi
19:20 FUNCT. R.P BOXE sala corsi

GIOVEDÌ

9:00 HEAT sala heat
9:00 FUNZIONALE sala corsi
9:00 PILATES sala pilates
10:00 PILATES POWER sala pilates

12:30 MIX R.P. 120 MIN. sala competitor
13:30 BODY SCULPT sala corsi
13:00 HEAT sala heat

16:00 DANZA AEREA TEEN sala corsi
17:00 DANZA AEREA JUNIOR sala corsi
16:30 PILATES sala pilates
17:30 PILATES sala pilates
18:10 FUNZIONALE sala corsi
18:30 PILATES POWER sala pilates
18:30 SPINNING sala spinning
19:00 HEAT sala heat
19:10 FUNCT. R.P sala corsi

VENERDÌ

9:00 FLOW sala corsi
9:00 PILATES MATWORK sala pilates
9:30 SPINNING sala spinning
10:00 POSTURALE sala pilates

13:00 SPINNING sala spinning
13:00 CROSS TRAINING sala competitor
13:00 PILATES sala pilates
13:15 HEAT sala heat
14:30 DANZA AEREA ADULTI sala corsi

15:30 CORE SLIDE&BOSU sala bosu
17:55 BODY SCULPT sala corsi
18:10 POWER YOGA sala pilates
18:30 HEAT sala heat
18:30 SPINNING sala spinning
18:50 CROSS TRAINING sala corsi

SABATO

8:30 PILATES sala pilates
9:15 HEAT sala heat
9:30 SPINNING sala spinning
9:30 BODY SCULPT sala corsi
9:30 POSTURALE sala pilates
10:30 PILATES PROPS sala pilates
12:00 HYROX sala corsi

Legenda colori :
 Rosso FUNZIONALE/CROSSTRANING/MIX R.P. , Verde SPINNING, Blu HEAT, Rosa CORSI OLISTICI, Nero BODY SCULPT, Lilla TABATA/CORE/GYM FIT/TOTAL BODY

