

LUNEDÌ		
SALA ARANCIO	SALA DANZA	SALA HEAT*
7:00 Corpo Libero		9:00 Heat
8:20 Total Body	8:00 Posturale	
10:00 Total Body		
11:00 Posturale		
13:30 Total Body	13:30 Matwork Pilates	13:30 Heat
14:30 Glutei 30'		
	18:00 Hata Yoga	
18:30 Dynamic Power		18:30 Heat
19:30 Addome 30'	19:30 Group Cycling	
20:00 Training Autogeno		

MARTEDÌ		
SALA ARANCIO	SALA DANZA	SALA HEAT*
7:00 Group Cycling	08:30 Hata Yoga	
9:30 Corpo Libero	10:00 Addome Sala perf	
10:30 Posturale	10:30 Glutei Sala perf	
	11:00 Braccia Sala perf	
13:30 Aeroboxe	13:30 Group Cycling	
17:00 Corpo Libero		
18:00 Posturale		
19:00 Addome Glutei	18:30 Group Cycling	
	20:00 Hip hop	19:40 Heat

MERCOLEDÌ		
SALA ARANCIO	SALA DANZA	SALA HEAT*
7:00 Corpo Libero		7:15 Heat
8:20 Total Body	8:00 Posturale	9:00 Heat
10:00 Total Body		
11:00 Posturale	12:00 Corpo Libero	
13:30 Body Pump	13:30 Matwork Pilates	13:30 Heat
14:30 Addome 30'		
18:30 Dynamic Power	18:00 Hata Yoga	18:30 Heat
19:30 Glutei 30'	19:30 Group Cycling	
20:00 Training Autogeno		

GIOVEDÌ		
SALA ARANCIO	SALA DANZA	SALA HEAT*
7:00 Group Cycling	08:30 Hata Yoga	
	10:00 Addome Sala perf	
9:30 Corpo Libero	10:30 Glutei Sala perf	
10:30 Posturale	11:00 Braccia Sala perf	
13:30 Aeroboxe	13:30 Group Cycling	
17:00 Corpo libero		
18:00 Posturale	18:30 Group Cycling	
19:00 Addome Glutei	20:00 Hip hop	19:40 Heat

VENERDÌ		
SALA ARANCIO	SALA DANZA	SALA HEAT*
7:00 Corpo Libero		
8:20 Total Body	8:00 Posturale	
10:00 Total Body		9:00 Heat
11:00 Posturale		
13:30 Total Body		13:30 Heat
14:30 Glutei '30		
18:30 Dynamic Power	18:00 Hata Yoga	18:30 Heat
19:30 Addome 30'	19:30 Group Cycling	

SABATO		
SALA ARANCIO	SALA DANZA	SALA HEAT*
10:00 Group Cycling	9:00 Hata Yoga	
	12:00 Matwork Pilates	15:00 Heat

DOMENICA		
SALA ARANCIO	SALA DANZA	SALA HEAT*
10:30 Group Cycling		
		12:00 Heat

(\*)i corsi svolti in questa sala si intendono a prenotazione

## SPECIAL CLASS

LUNEDÌ		
STUDIO PILATES REFORMER*	SALA AREA PERFORMANCE*	CORSI A PAGAMENTO
	07:00	
	08:30	
	13:30	12:00 Pancafit*
	18:00	
19:30	19:00	
	20:00 Prepugilistica	

MARTEDÌ		
STUDIO PILATES REFORMER*	SALA AREA PERFORMANCE*	CORSI A PAGAMENTO
	08:30	16:30 Hip hop bimbi
14:00	13:00 Matwork Pilates	17:30 Hip hop bimbi
	18:00 Matwork Pilates	
19:00	19:00	
	20:00	20:00 Kung fu Sala Arancio

MERCOLEDÌ		
STUDIO PILATES REFORMER*	SALA AREA PERFORMANCE*	CORSI A PAGAMENTO
	07:00	
	08:30	
	13:30	
	18:00	
19:30	19:00	
	20:00 Prepugilistica	

GIOVEDÌ		
STUDIO PILATES REFORMER*	SALA AREA PERFORMANCE*	CORSI A PAGAMENTO
	7:15 True Power Yoga	16:30 Hip hop bimbi
14:00	08:30	17:30 Hip hop bimbi
19:00	13:00 Matwork Pilates	
	18:00 Matwork Pilates	20:00 Kung fu Sala Arancio
	19:00	20:00 Sub
	20:00	

VENERDÌ		
STUDIO PILATES REFORMER*	SALA AREA PERFORMANCE*	CORSI A PAGAMENTO
	07:00	
	08:30	
	13:30	
	18:00	
	19:00	
	20:00 Prepugilistica	

SABATO		
STUDIO PILATES REFORMER*	SALA AREA PERFORMANCE*	CORSI A PAGAMENTO
	10:00 Corpo Libero	
11:00	11:00	

DOMENICA		
STUDIO PILATES REFORMER*	SALA AREA PERFORMANCE*	CORSI A PAGAMENTO

(\*i corsi svolti in questa sala si intendono a prenotazione)