

CORSI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00 - 9.45		ACQUA***		ACQUA***		
9.30 - 10.20	PILATES		PILATES		PILATES	
10.00 - 10.50		STEP&TONE		STEP&TONE		
10.30 - 11.20	CORPO LIBERO		FLYBOARD***		CORPO LIBERO	
10.30 - 11.00						TABATA 30'
11.00 - 11.50		PILATES		PILATES		
13.30 - 14.20	FUNZIONALE	SUSPENSION TRAINING***	FUNZIONALE	SUSPENSION TRAINING***	FUNZIONALE	
	ACQUA***		ACQUA***		ACQUA***	
14.30 - 15.20	PILATES	ACQUA***	PILATES	ACQUA***	PILATES	SPINNING***
15.30 - 16.00	GAMBE 30'		GAMBE 30'		GAMBE 30'	
16.00 - 16.30	ADDOME 30'		ADDOME 30'		ADDOME 30'	
16.30 - 17.00	BRACCIA 30'		BRACCIA 30'		BRACCIA 30'	
17.00 - 17.50		PILATES		PILATES		
		CAPOEIRA* 6-15 anni		CAPOEIRA* 6-15 anni		
17.30 - 18.20	MOBILITY FUNCTIONAL	FLYBOARD***	MOBILITY FUNCTIONAL	FLYBOARD***		
18.00 - 18.30	GAG 30'		GAG 30'		GAG 30'	
18.30 - 19.20	FLYBOARD***	FITDANCE	PILATES	FITDANCE	FLYBOARD***	
	FUNZIONALE		FUNZIONALE		FUNZIONALE	
19.00 - 19.45						
19.30 - 20.20	PILATES	SUSPENSION TRAINING***	TOTAL BODY	SUSPENSION TRAINING***	PILATES	
		SPINNING***		SPINNING***		
19.30 - 21.00	CAPOEIRA*		CAPOEIRA*		CAPOEIRA*	

Orari di apertura sala attrezzi: Dal Lunedì al Sabato 7:00 – 21:30 /Domenica e festivi 9:00 – 20:00

*Corsi esclusi dal pacchetto open (programmati a partire da Ottobre 2018)

***Corsi a numero chiuso, prenotazione obbligatoria

NB. La pianificazione del calendario potrà subire variazioni durante l'anno