

ORARIO TERRA

LUNEDI	08,00 - 22,00	Sala Fitness	GAG 10,00-10,50	REB+GAG 13,10 - 14,00	LATINI R 16,40 - 17,40	HIP HOP B 17,40 - 18,40	REBOUND 18,40-19,20	GAG 19,20-20,00	BOXE 20,00 - 21,00		
		Sala Corsi	OVER 60 09,10 - 10,00	YOGA 10,00 - 11,00	PILATES 13,00 - 14,00	CLASSICA 4° 14,30 - 16,00	CLASSICA 1° 16,30 - 17,30	CLASSICA 2° 16,30 - 17,30	HIP HOP 19,00 - 20,00	PILATES 19 - 20	CARAIBICI 20 - 21
		Sala Spinning								SPINNING 18,00 - 19,00	
MARTEDI	08,00 - 22,00	Sala Fitness						STEP 18,20-19,00	REBOUND 19,00-19,40	FTTBOXE 19,40-20,20	
		Sala Corsi	STRETCHING DINAMICO 13,00 - 14,00	CLASSICA 4° 14,30 - 15,30	GIOCO DANZA 16,00 - 16,45	CLASSICA PROPEDEUTICO 16,45 - 17,45	CLASSICA 3° 17,45 - 19,00	YOGA 19,00 - 20,00	STRETCHING DINAMICO 20,00 - 21,00	CARAIBICI 21,00 - 22,00	
		Sala Spinning	SPINNING 12,50 - 13,50								
MERCOLEDI	08,00 - 22,00	Sala Fitness						FTTBOXE 13,00 - 13,50	GAG 18,40-19,20	STEP 19,20-20,00	POWER 20,00-20,40
		Sala Corsi	OVER 60 09,10 - 10,00	BALLO LISCIO 10,00 - 11,00	PILATES OVER 11,00 - 12,00	PILATES 13,00 - 14,00	KARATE B 17,00 - 18,00	KARATE R 18,00 - 19,00	HIP HOP 20,00 - 21,00		
		Sala Spinning								SPINNING 19,00 - 20,00	
GIOVEDI	08,00 - 22,00	Sala Fitness	REBOUND 10,00-10,50	STEP 13,10 - 14,00				HIP HOP R 17,40 - 18,40	STEP 18,40-19,20	REBOUND 19,20-20,00	BOXE 20,00 - 21,00
		Sala Corsi	YOGA 10,00-11,00	STRETCHING DINAMICO 13,00 - 14,00	CLASSICA 4° 14,30 - 16,00	CLASSICA 3° 16,30 - 18,00	CLASSICA 1°-2° 18,00 - 19,00	YOGA 19,00 - 20,00	PILATES 20,00 - 21,00	PILATES 21,00 - 22,00	
		Sala Spinning									
VENERDI	08,00 - 22,00	Sala Fitness						GAG 13,00 - 13,50	FTTBOXE 18,30 19,10	GAG 19,10 19,50	
		Sala Corsi				SPINNING 12,50 - 13,50	KARATE B 17,00 - 18,00	KARATE R 18,00 - 19,00	STRETCHING DINAMICO 19,00 - 20,00		
		Sala Spinning								SPINNING 13,00 - 14,00	SPINNING 19,15 - 20,15
SAB	09,00 18,30	SPECIALITY : Diverse lezioni straordinarie proposte durante la stagione per il fine settimana									
DOM	09,00 13,00										

SALA ATTREZZI - Cardiofitness, corpo libero e allestimento TechnoGym

Dal LUNEDI al VENERDI	SABATO	DOMENICA
08,00 - 22,00	09,00 - 18,30	09,00 - 13,00

YOGA

LUNEDI	MARTEDI	GIOVEDI
10,00 - 11,00	19,00 - 20,00	10,00 - 11,00 19,00 - 20,00

STRETCHING DINAMICO

MARTEDI	GIOVEDI	VENERDI
13,00 - 14,00 20,00 - 21,00	13,00 - 14,00	19,00 - 20,00

PILATES - MATWORK

LUNEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
13,00 - 14,00	11,00 - 12,00		
19,00 - 20,00	13,00 - 14,00	20,00 - 21,00	
20,00 - 21,00		21,00 - 22,00	

ZONA BENESSERE - Sauna, bagno turco, doccia emozionale, area relax

Dal LUNEDI al VENERDI	SABATO	DOMENICA
08,00 - 22,00	09,00 - 18,30	09,00 - 13,00

HIP HOP ADULTI

LUNEDI	MERCOLEDI
19,00 - 20,00	20,00 - 21,00

BALLI CARAIBICI

LUNEDI	MARTEDI
21,00 - 22,00	21,00 - 22,00

BOXE

LUNEDI	GIOVEDI
20,00 - 21,00	20,00 - 21,00

SPINNING

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	12,50 - 13,50			13,00 - 14,00
18,00-19,00		19,00 - 20,00		19,15 - 20,15