



PROGRAMMAZIONE FITNESS DI TERRA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7:10	Total Body A		Total Body A		Total Body A	
8:00	Pilates-Yoga A		Pilates-Yoga A		Pilates-Yoga A	
9:00	Tonificazione A	Posturale A	Tonificazione A	Posturale A	Tonificazione A	
10:00	Posturale A	Total FIT A	Posturale A	Total FIT A	Posturale A	Posturale A
11:00	Body Pump A		Body Pump A		Body Pump A	GAG A
12:00						Yoga A
13:10	Pilates A	Interval Training A	Pilates A	Interval Training A	Pilates A	
13:30	Yoga B	Spinning* B	Yoga B	Spinning* B	Yoga B	Spinning* B
14:00	Funct. Training A	Pilates-Yoga A	Funct. Training A	Pilates-Yoga A	Funct. Training A	
15:00						Pilates A
16:00						Total Body A
17:30		Posturale A		Posturale A		
18:00	Power GAG B		Power GAG B		Stretch&Roll B	
18:00	Posturale A		Posturale A		Posturale A	
18:30		Corpo Libero B		Corpo Libero B		
18:30		Aerobic Dance A		Aerobic Dance A		
19:00	Up & Down A		X Tempo A		Down & Up A	
19:00	Spinning* B		Spinning* B		Spinning* B	
19:30		Tonificazione B		Tonificazione B		
19:30		Pilates A		Pilates A		
20:00	Power Pump A		Intense Funct. A		Power Pump B	
20:00	Spinflex* B				Krav Maga A	
20:15			Yoga B			
20:30		Fitness Avanzato A		Fitness Avanzato A		
20:30		Zumba B		Zumba B		
21:00	Krav Maga A		Krav Maga A			

LEGENDA

- ATTIVITA' DOLCE
- ATTIVITA' TONIFICANTE
- ATTIVITA' FUNZIONALE
- ATTIVITA' COREOGRAFICA

* Corso frequentabile solo su prenotazione

Il presente programma può subire variazioni



PROGRAMMAZIONE ACQUAFITNESS

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9:30	Acquagym		Acquagym		Acquagym	
10:30	Idrobike*	Acquagym	Idrobike*	Acquagym	Idrobike*	
12:30						Acquagym
13:30	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Idrobike*
14:30	Idrobike*		Idrobike*		Idrobike*	
19:10	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Acquagym	Acquagym	
20:10	Idrobike*	Idrobike*	Idrobike*	Idrobike*	Idrobike*	

* Corso frequentabile solo su prenotazione

