



## PROGRAMMAZIONE FITNESS DI TERRA

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

\* Corso frequentabile solo su prenotazione

