

ORA	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10:00	Total Body		Total Body		Total Body	
11:00						Total Body
15:00	Aero Tone		Step		Tonificazione	
16:00	<i>Prenotazione obbligatoria</i> Spinning		<i>Prenotazione obbligatoria</i> Spinning			
17:00	Stretching	GAG	<i>Prenotazione obbligatoria</i> TRX	ABS		
18:00	Circuito HIIT	Crosstep	Tabata	Body Pump		
19:00	Aero Tone		Step		Tonificazione	
19:15		<i>Durata 1h30</i> Krav Maga *		<i>Durata 1h30</i> Krav Maga *	* CORSI DI DIFESA PERSONALE NON COMPRESI NEGLI ABBONAMENTI	
19:30		Zumba		Zumba		