


Medica Posturale Addominali	Brucia Grassi Glutei Addominali	Tonificante Total Body	Dance Brucia Grassi	Ciclismo Allenante
--------------------------------	------------------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------

SCEGLI IL FITNESS CHE FA PER TE!!!

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
9.15-10.15 Ginnastica Medica						9.15-10.15 Ginnastica Medica			
10.30-11.30 PowerBound							10.00-11.00 TRX4Lady		10.00-11.00 STRONG by ZUMBA
	12.45-13.45 TRX o C.T.				12.45-13.45 TRX o C.T.				
				14.30-15.30 PowerBound					
18.00-19.00 SoftTone 4Lady			18.00-19.00 Yoga	18.30-19.30 Pilates Matwork	18.30-19.30 Difesa personale	18.30-19.30 PowerBound			
19.00-20.00 Tonic Step	19.00-20.00 Spinning	19.00-20.00 STRONG by ZUMBA	19.15-20.15 Indoor Cycling	19.30-20.30 Glutei Addominali Gambe		19.30-20.30 GroupBoxing	19.15-20.15 Indoor Cycling	19.00-20.00 Pilates P.B.T.	19.30-20.30 Spinning
	20.00-21.00 Circuit Training	20.00-21.00 ZUMBA		20.30-21.30 Balli Latino Americani	20.00-21.00 H.I. TRX		20.30-21.30 Heavy Cross Training	20.00-21.00 ZUMBA	

ACQUAFITNESS

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.15-11.15 A.Medica		9.45-10.30 A.FUSION	10.15-11.15 A.Medica	
18.30-19.15 A.G.A.G.		19.00-19.45 A.G.A.G.	18.30-19.15 A.JUMP	
20.00-20.45 A.FUSION	19.30-20.15 A.BIKE			19.30-20.15 A.GYM