

SALA 1

Dal 15 al 29 giugno 2024

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	9.00-9.55 PILATES CON SILVIA S.	9.00-9.55 EASY GAG CON SILVIA D.M.			9.00-9.55 TONE UP CON RENATA
	10.00-10.25 STRETCHING CON SILVIA S.	10.00-10.55 POSTURALE CON SILVIA D.M.	10.00-11.25 YOGA CON SILVIA S.	10.00-10.55 PILATES CON SILVIA D.M.	10.00-10.55 PILATES CON RENATA

13.00-14.00 POWER GAG CON ROCCO	13.15-14.10 TONE UP GAG CON RENATA	13.15-14.10 PILATES CON MARCO	13.00-14.00 GAG CON ELENA	13.15-14.10 PILATES CON MARCO
---------------------------------------	--	-------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

17.00-17.55 STRETCHING CON ROCCO	17.00-17.55 PILATES CON RENATA	17.00-17.55 PILATES - STEP CON RENATA	17.00-17.55 BALLA E BRUCIA CON ROCCO.	
18.00-18.55 GAG CON ROCCO	18.00-18.55 CIRCUIT JUMP CON RENATA	18.00-18.55 TONE UP CON RENATA	18.00-18.55 PHA ALLENAMENTO PER DIMAGRIRE CON SILVIA D.M./ROCCO	18.00-18.55 YOGA CON RUBEN
		19.00-19.55 STEP CON RENATA	19.00-19.55 STRETCHING CON SILVIA D.M./ROCCO	19.00-19.55 POSTURALE CON RUBEN
		20.00-20.55 YOGA CON RUBEN		

SALA 2

Dal 15 al 29 giugno 2024

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30-10.25 GINNASTICA DOLCE CON MARCO		9.30-10.25 GINNASTICA DOLCE CON MARCO		9.30-10.25 GINNASTICA DOLCE CON MARCO	
10.30-13.00 OPEN IN SALA MARCO		10.30-13.00 OPEN IN SALA MARCO		10.30-13.00 OPEN IN SALA MARCO	

13.00-14.30 FIT30 CON DE ROSAS	13.00-14.30 FIT30 CON RENATA.
--------------------------------------	-------------------------------------

17.00-18.00 OPEN IN SALA DARIO		17.00-18.00 OPEN IN SALA DARIO		
18.00-18.55 CIRCUITO METABOLICO CON DARIO	18.00-18.55 CIRCUIT TRAINING CON ELENA	18.00-18.55 BODY FOCUS CON DARIO	18.00-18.55 CIRCUIT TRAINING CON GIAMMARCO	18.00-18.55 BODY FOCUS CON DARIO
19.00-19.55 BODY FOCUS CON DARIO	19.00-19.55 BODY FOCUS CON ELENA	19.00-19.55 CIRCUITO METABOLICO CON DARIO	19.00-19.55 CALISTHENICS WORKOUT CON GIAMMARCO	
20.00-21.30 OPEN IN SALA DARIO		20.00-21.30 OPEN IN SALA DARIO		19.00-21.30 OPEN IN SALA DARIO