

SALA 1

Dall' 1 LUGLIO al 3 AGOSTO 2024

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	9.00-9.55 PILATES <i>CON SILVIA S.</i>			9.00-9.55 EASY GAG <i>CON ROCCO</i>	9.00-9.55 TONE UP <i>CON RENATA</i>
	10.00-10.25 STRETCHING <i>CON SILVIA S.</i>		10.00-11.25 YOGA <i>CON SILVIA S.</i>	10.00-10.55 POSTURALE <i>CON ROCCO</i>	10.00-10.55 PILATES <i>CON RENATA</i>
13.00-14.00 POWER GAG <i>CON ROCCO</i>	13.15-14.10 TONE UP GAG <i>CON RENATA</i>	13.15-14.10 PILATES <i>CON MARCO</i>		13.15-14.10 PILATES <i>CON MARCO</i>	
17.00-17.55 STRETCHING <i>CON ROCCO</i>	17.00-17.55 PILATES <i>CON RENATA</i>	17.00-17.55 PILATES - STEP <i>CON RENATA</i>			
18.00-18.55 GAG <i>CON ROCCO</i>	18.00-18.55 STEP FUNZIONALE <i>CON RENATA</i>	18.00-18.55 TONE UP <i>CON RENATA</i>	18.00-18.55 PHA ALLENAMENTO PER DIMAGRIRE <i>ROCCO</i>	18.00-18.55 YOGA <i>CON RUBEN</i>	
19.00-19.55 POSTURALE <i>CON RUBEN</i>		19.00-19.55 YOGA <i>CON RUBEN</i>	19.00-19.55 STRETCHING <i>CON ROCCO</i>	19.00-19.55 POSTURALE <i>CON RUBEN</i>	

SALA 2

Dall' 1 LUGLIO al 3 AGOSTO 2024

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30-10.25 GINNASTICA DOLCE <i>CON MARCO</i>		9.30-10.25 GINNASTICA DOLCE <i>CON MARCO</i>		9.30-10.25 GINNASTICA DOLCE <i>CON MARCO</i>	
10.30-13.00 OPEN <i>IN SALA MARCO</i>		10.30-13.00 OPEN <i>IN SALA MARCO</i>		10.30-13.00 OPEN <i>IN SALA MARCO</i>	
		13.00-14.30 FIT30 <i>CON GIANMARCO</i>		13.00-14.30 FIT30 <i>CON GIANMARCO.</i>	
18.00-18.55 CIRCUITO METABOLICO <i>CON DARIO</i>		18.00-18.55 BODY FOCUS <i>CON DARIO</i>		18.00-18.55 BODY FOCUS <i>CON DARIO</i>	
19.00-19.55 BODY FOCUS <i>CON DARIO</i>		19.00-19.55 CIRCUITO METABOLICO <i>CON DARIO</i>		19.00-21.30 OPEN <i>IN SALA GIANMARCO</i>	19.00-21.30 OPEN <i>IN SALA DARIO</i>
20.00-21.30 OPEN <i>IN SALA DARIO</i>		20.00-21.30 OPEN <i>IN SALA DARIO</i>			