

LUNEDÌ

9,30	Brucia Grassi Alessandra	A
10,15	G.A.G. & Stretch Alessandra	T
11,10	CROSS WORK® ★★★★★	Fu
12,15	Spinning Alessandra	A
13,00	Brucia Grassi Alessandra	A

MARTEDÌ

9,30	Piloga Monica	P
10,30	Relax Stretching Monica	F
13,00	Interval Training Claudia	AT

MERCOLEDÌ

9,30	Brucia Grassi Valentina	A
10,15	Raxoda Valentina	T
12,45	CROSS WORK® ★★★★★	Fu

13,00	Cardio Pump Valentina	A
-------	---------------------------------	---

GIOVEDÌ

9,30	Pilates Paola	P
10,30	Relax Stretching Paola	F

13,00	Spinning Rita	A
-------	-------------------------	---

VENERDÌ

9,30	Step Alessandra	A
10,15	Super Abdominal Alessandra	T
10,30	CROSS WORK® ★★★★★	Fu
12,15	Spinning Alessandra	A
13,00	Tabata Alessandra	A

SABATO

10,30	CROSS WORK® ★★★★★	Fu
10,30	Total Body Rotazione	A

DOMENICA

10,30	Brucia Grassi Rotazione	T
-------	-----------------------------------	---

18,15	Brucia Grassi Claudia	A
18,30	CROSS WORK® ★★★★★	Fu
19,30	CROSS WORK® ★★★★★	Fu
19,00	Fitboxe Claudia	T
19,45	Super Abdominal Claudia	T
20,00	Cosce & Glutei Claudia	T

18,15	Cardio Pump Anna	A
19,00	Power Class Anna	T
20,00	Spinning Roberto	A
20,00	Kick Boxing Jarno	D
20,00	Kick Boxing Princip. Jarno	D

18,15	X - Tempo Valentina	T
18,45	Super Abdominal Valentina	T
19,00	Total Body Valentina	T
19,45	Tonic Pilates Valentina	P

18,15	Total Tone Jose	A
18,30	CROSS WORK® ★★★★★	Fu
19,00	Raxoda Jose	T
19,30	Spinning Vincenzo	A
19,45	ZIMBA fitness Jose	A

18,15	Step Claudia	A
18,30	CROSS WORK® ★★★★★	Fu
19,00	Fitboxe Claudia	A
20,00	Kick Boxing Jarno	D
20,00	Kick Boxing Princip. Jarno	D

A AEROBICO

T TONIFICAZIONE

D DIFESA PERSONALE

P POSTURA

F FLESSIBILITA'

Fu FUNZIONALE

SPINNING
CORSO SU PRENOTAZIONE
INCLUSO NELL'ABBONAMENTO

CROSS WORK®
★★★★★
CORSO SU PRENOTAZIONE
ESCLUSO DALL'ABBONAMENTO

IL CENTRO OFFRE UN SERVIZIO DI
PERSONAL e
POSTUROLOGIA