

FITNESS															
LUNEDI' 1 luglio			MARTEDI' 2 luglio			MERCOLEDI' 3 luglio			GIOVEDI' 4 luglio			VENERDI' 5 luglio			
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	
			FAST& FURIO Marco G 30'									FAST& FURIO Marco G 30'			
		GYM DOLCE Tiziana			POSTURAL Marco G									POSTURAL PILATES Marco G	
		YOGA Tiziana		YOGA Francesca	TOTAL BODY Marco G			YOGA Tiziana			PILATES Tiziana			POSTURAL Marco G	
		TOTAL BODY Tiziana						GYM DOLCE Tiziana			STEP&TONE Tiziana			GYM DOLCE Betty	
														TONE UP Betty	
		PUMP Tiziana			FAT BURNING Francesca			PILATES Tiziana					*TRX Yojan		
							*TRX Giulia								
18:00	ABD POWER Marco M	FLEXIBILITY Giulia	GAGA GOGO Marco G	PILATES Tiziana	*TRX Marco M	TOTAL FUIBALL Giulia		PILATES Swami	TABATA Giulia	GAG Giulia	*TRX Marco M	POSTURAL Marco G		PILATES Denise	TOTAL BODY Betty
19:00	ARM WORKOUT Giulia	YOGA DINAMICO Marco G	WIP Marco M 120'		CORE Marco M	GAG Tiziana		YOGA Swami	FREE BODY Giulia	*WALK Marco G	FLEXIBILITY Giulia	WIP Marco M 120'	CIRCUIT TRAINING Betty		ZUMBA Denise
20:00						FITBOXE Marco M		*UP WARD Giulia							

GYM FLOOR

dal lunedì al venerdì 7:30 -21:00
sabato 9:00-17:00
domenica chiuso

FITNESS															
LUNEDI' 8 luglio			MARTEDI' 9 luglio			MERCOLEDI' 10 luglio			GIOVEDI' 11 luglio			VENERDI' 12 luglio			
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	
			FAST& FURIO Marco G 30'									FAST& FURIO Marco G 30'			
		GYM DOLCE Tiziana			POSTURAL Marco G									POSTURAL PILATES Marco G	
		YOGA Tiziana		YOGA Francesca	TOTAL BODY Marco G			YOGA Tiziana			PILATES Tiziana			POSTURAL Marco G	
		TOTAL BODY Tiziana						GYM DOLCE Tiziana			STEP&TONE Tiziana			GYM DOLCE Betty	
														TONE UP Betty	
		PUMP Tiziana			FAT BURNING Francesca			PILATES Tiziana					*TRX Yojan		
							*TRX Giulia								
18:00	ABD POWER Marco M	FLEXIBILITY Giulia	GAGA GOGO Marco G	PILATES Tiziana	*TRX Marco M	TOTAL FUIBALL Giulia		PILATES Swami	TABATA Giulia	GAG Giulia	*TRX Marco M	POSTURAL Marco G		PILATES Denise	TOTAL BODY Betty
19:00	ARM WORKOUT Giulia	YOGA DINAMICO Marco G	WIP Marco M 120'		CORE Marco M	GAG Tiziana		YOGA Swami	FREE BODY Giulia	*WALK Marco G	FLEXIBILITY Giulia	WIP Marco M 120'	CIRCUIT TRAINING Betty		ZUMBA Denise
20:00						FITBOXE Marco M		*UP WARD Giulia							

GYM FLOOR

dal lunedì al venerdì 7:30 -21:00
sabato 9:00-17:00
domenica chiuso

FITNESS															
LUNEDI' 15 luglio			MARTEDI' 16 luglio			MERCOLEDI' 17 luglio			GIOVEDI' 18 luglio			VENERDI' 19 luglio			
SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	
			FAST& FURIO Davide									FAST& FURIO Marco G 30'			
		GYM DOLCE Tiziana			POSTURAL Davide									POSTURAL PILATES Marco G	
		YOGA Tiziana		YOGA Betty	TOTAL BODY Davide			YOGA Tiziana			PILATES Tiziana			POSTURAL Marco G	
		TOTAL BODY Tiziana						GYM DOLCE Tiziana			STEP&TONE Tiziana			GYM DOLCE Betty	
														TONE UP Betty	
		PUMP Tiziana						PILATES Tiziana					*TRX Yojan		
18:00	ABD POWER Marco M	FLEXIBILITY Giulia	ZUMBA Denise	PILATES Tiziana	*TRX Marco M	TOTAL FUIBALL Giulia		PILATES Swami	TABATA Giulia	GAG Giulia	*TRX Marco M			TOTAL BODY Betty	
19:00	ARM WORKOUT Giulia	PILATES Denise	WIP Marco M 120'		CORE Marco M	GAG Tiziana		YOGA Swami	FREE BODY Giulia	*WALK Marco G	FLEXIBILITY Giulia	WIP Marco M 120'	CIRCUIT TRAINING Betty		
20:00						FITBOXE Marco M									

GYM FLOOR

dal lunedì al venerdì 7:30 -21:00
sabato 9:00-17:00
domenica chiuso

FITNESS

	LUNEDÌ 22 luglio			MARTEDÌ 23 luglio			MERCOLEDÌ 24 luglio			GIOVEDÌ 25 luglio			VENERDÌ 26 luglio			
	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	SALA 1	SALA 2	SALA 3	
07:30				FAST& FURIO Titty 30'									FAST& FURIO Marco G 30'			07:30
08:00			GYM DOLCE Tiziana			POSTURAL Titty									POSTURAL PILATES Marco G	08:00
09:00			tone Tiziana		YOGA Francesca	TOTAL BODY Titty			tone Tiziana			PILATES Tiziana			POSTURAL Marco G	09:00
10:00			TOTAL BODY Tiziana						GYM DOLCE Tiziana			STEP&TONE Tiziana			GYM DOLCE Betty	10:00
11:00															tone UP Betty	11:00
13:00			PUMP Tiziana						PILATES Tiziana					*TRX Yojan		13:00
18:00		FLEXIBILITY Giulia			PILATES Tiziana	TOTAL FUIBALL Giulia			TABATA Giulia		*TRX Marco G	GAG Denise			TOTAL BODY Betty	18:00
19:00			TOTAL BODY Giulia			GAG Tiziana			FLEXIBILITY Giulia		POSTURAL Marco G	ZUMBA Denise	CIRCUIT TRAINING Betty			19:00

GYM FLOOR

dal lunedì al venerdì 7:30 -21:00
sabato 9:00-17:00
domenica chiuso

GYM FLOOR dal 29 luglio al 31 agosto

dal lunedì al venerdì 9:00 -21:00