

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
7,45-8,45 ATHLETIC YOGA Cristina		7,45-8,45 ATHLETIC YOGA Cristina				
9,00-10,00 CARDIO BASIC Alice		9,00-10,00 BALANCE&PILATES Nicoletta		9,00-10,00 POSTURALE Nicoletta		
10,00-11,00 TOTALBODY Alice	10,00 - 11,00 TOTAL BODY Claudia	10,00 - 11,00 FITBOXE Alice	10,00-11,00 PILOXING Isabella	10,00-11,00 TOTALBODY Alice		
					10,30-11,15 BALANCE&PILATES Nicoletta	
					APP 11,30-12,30 SUPER JUMP Isabella	11,30-12,30 TONIFICAZIONE A ROTAZIONE
APP 13,00-13,45 SUPERJUMP Isabella	13,00-13,45 CROSSCARDIO Claudia	13,00-13,45 TABATTAK Alice	APP 13,00-13,45 POUNDFIT Isabella	13,00-13,45 FITBOXE Alice		12,30-13,30 CARDIO A ROTAZIONE
	APP 13,00-13,45 ATHLETIC YOGA Cristina	APP 13,00-13,45 PILATES Nicoletta	APP 13,00-13,45 ATHLETIC YOGA Cristina	APP 13,00-13,45 POWERPILATES Nicoletta		
					16,00-16,45 YOGAFLEX Isabella	
APP 17,00-17,45 POUNDFIT Isabella		17,15-18,00 CIRCUIT TRAINING Matteo	17,00-17,45 PILOXING Isabella	17,15-18,00 TOTALBODY Isabella	17,00-17,45 PILOXING Isabella	
17,45-18,30 ONEKOR Isabella	17,45-18,30 FITBOXE Alice	18,00-18,45 TOTALBODY Elena	APP 17,45-18,30 SUPERJUMP Isabella	APP 18,00-18,45 SUPERJUMP Isabella		
APP 18,30-19,15 SUPERJUMP Isabella	18,30-19,15 TABATTAK Alice	18,45-19,30 GAG Elena	18,30-19,15 ONEKOR Isabella			
19,15-20,00 TOTALBODY Isabella	19,15-20,00 PILOXING Lorella	19,30-20,15 POWERPILATES Nicoletta	APP 19,15-20,00 POUNDFIT Lorella	19,00 -19,45 POWERPILATES Nicoletta		
20,00-21,00 YOGAFLEX Isabella	20,00-20,45 ZUMBA Lorella		20,00-20,45 ZUMBA Lorella	20,00-20,45 YOGA Cristina		

RICORDA....

- Per un corretto allenamento è consigliato arrivare puntuali per non saltare la fase del riscaldamento

-Per il rispetto di tutti è obbligatorio calzare scarpe per solo uso interno

-Per una migliore igiene è obbligatorio l'uso della salvietta durante l'allenamento

-Terminato l'allenamento riponi in modo ordinato gli attrezzi usati per il corso

- Prenota sulla nostra App i corsi contrassegnati dal pallino giallo

Buon
Allenamento!

PILOXING

