

## SALA CORSI 1

### Lunedì

09:00 - 10:00	Interval Tone
14:30 - 15:30	Walking Indoor*
17.50 - 18.40	Walking Indoor*
18.45 - 19.40	Walking Indoor*
19.40 - 20.40	Spinning Indoor*
20.30 - 22.00	Kick Boxing*

### Martedì

09.30 - 10.20	Body Fit 360°
10.20 - 11.15	Body Functional Pilates
12:30 - 13:30	Walking Indoor*
18.30 - 19.30	Fun & Tone
18.30 - 20.30	CTA* (novembre-marzo)

### Mercoledì

09:00 - 10:00	Interval Tone
17.50 - 18.40	Walking Indoor*
18.45 - 19.40	Walking Indoor*
19.40 - 20.40	Spinning Indoor*
20.30 - 22.00	Kick Boxing*

### Giovedì

09.30 - 10.20	Body Fit 360°
10.20 - 11.15	Body Functional Pilates
12.30 - 13.30	Spin-Walk Circuit*
18.30 - 19.30	Fun & Tone
18.30 - 20.30	CTA * (novembre-marzo)

### Venerdì

09.45 - 10.45	Star Bene
18:15 - 19:15	Cardio PHA
19:15 - 20:15	Evolution Run*

### Sabato

09:10 - 10:30	Spinning Indoor*
---------------	------------------

## SALA CORSI 2

### Lunedì

09.15 - 10.05	Pancafit*
10.15 - 11.05	Pancafit*
18.40 - 19.40	Body Zumba
19.40 - 20.40	Cardio Kombat*

### Martedì

17.20 - 18.20	Pancafit*
18.20 - 19.20	Pancafit*
19.30 - 20.20	Body Pilates*
20.20 - 21.10	Body Pilates*

### Mercoledì

09.15 - 10.05	Pancafit*
10.15 - 11.05	Pancafit*
18.40 - 19.40	Body Zumba
19.40 - 20.40	Cardio Kombat*

### Giovedì

17.20 - 18.20	Pancafit*
18.20 - 19.20	Pancafit*
19.30 - 20.20	Body Pilates*
20.20 - 21.10	Body Pilates*

### Venerdì

12:45 - 13:30	Body Pilates*
18.00 - 19.00	Body Pilates*

## SALA ATTREZZI

### Venerdì

18.30 - 19.30 A.M.R.A.P.

## SALA FUNZIONALE / QUEENAX

### Lunedì

08.10 - 08.55	Queenax-F.S*
12.30 - 13.30	Functional Training
17.45 - 18.30	Queenax*
18.30 - 19.30	Functional Training
19.30 - 20.15	Queenax*

### Martedì

08.10 - 08.55	Queenax*
18.30 - 19.20	Queenax*
19.30 - 20.30	Functional Training

### Mercoledì

08.10 - 08.55	Queenax-F.S*
12.30 - 13.30	Functional Training
17.45 - 18.30	Queenax *
18.30 - 19.30	Functional Training
20.00 - 20.45	Queenax*

### Giovedì

08.10 - 08.55	Queenax*
18.30 - 19.20	Queenax*
19.30 - 20.30	Functional Training

### Venerdì

08.10 - 08.55	Queenax*
19.30 - 20.30	Queenax*

\* CORSI A PRENOTAZIONE

COD. SPORT 63 Disciplina 217 - 218 - 220 - 221

PERCORSI DI GINNASTICA FINALIZZATI ALLA SALUTE E AL FITNESS COD. SPORT 6 discipline dalla 13 alla 20;

COD. SPORT 35 Discipline dalla 111 alla 115; COD. SPORT 44 Discipline n° 146 e n°147; COD.SPORT 63 Disciplina 217