

SALA CORSI 1

Lunedì

12:30 - 13:30	Walking Indoor *
17:50 - 18:40	Walking Indoor *
18:45 - 19:30	Walking Indoor *
19:40 - 20:40	Indoor Cycling *
20:30 - 22:00	Kick Boxing *

Martedì

09:00 - 10:00	Benessere e Forma
09:30 - 10:30	Down & Up
10:30 - 11:15	Pila & Yoga
18:30 - 19:30	Fun & Tone
18:30 - 20:30	CTA * (novembre-marzo)

Mercoledì

09:00 - 10:00	Interval Tone
12:30 - 13:30	Spin-Walk Circuit *
17:50 - 18:40	Walking Indoor *
18:45 - 19:30	Walking Indoor *
19:40 - 20:40	Indoor Cycling *
20:30 - 22:00	Kick Boxing *

Giovedì

09:00 - 10:00	Benessere e Forma
09:30 - 10:30	Down & Up
10:30 - 11:15	Pila & Yoga
18:30 - 19:30	Fun & Tone
18:30 - 20:30	CTA * (novembre-marzo)

Venerdì

09:00 - 10:00	Interval Tone
10:00 - 11:00	Star Bene
18:15 - 19:15	Trylogy 20 *
19:15 - 20:15	Evolution Run *

Sabato

09:10 - 10:10	Indoor Cycling *
---------------	------------------

SALA CORSI 2

Lunedì

08:30 - 09:20	Pancafit*
09:30 - 10:20	Pancafit*
10:30 - 11:20	Pancafit*
18:30 - 19:30	Body Zumba
19:40 - 20:40	GroupBoxing\GroupSparring *

Martedì

17:20 - 18:20	Pancafit *
18:20 - 19:20	Pancafit *
19:30 - 20:20	Body Pilates *
20:20 - 21:10	Body Pilates *

Mercoledì

08:30 - 09:20	Pancafit *
09:30 - 10:20	Pancafit *
10:30 - 11:20	Pancafit *
18:30 - 19:30	Body Zumba
19:40 - 20:40	GroupBoxing\GroupSparring *

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 Stability *
18:00 - 19:00	Body Pilates *

SALA ATTREZZI

Venerdì

18:30 - 19:30	BodyCross
---------------	-----------

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

PERCORSI DI GINNASTICA FINALIZZATI ALLA SALUTE E AL FITNESS COD. SPORT 35 Discipline dalla 111 alla 115; COD. SPORT 44 Discipline n° 146 e n°147; COD.SPORT 63 Disciplina 217 COD. SPORT 6 discipline dalla 13 alla 20

SALA FUNZIONALE / QUEENAX

Lunedì

08:10 - 08:55	Queenax *
17:45 - 18:30	Queenax *
18:30 - 19:30	GroupFunctional
19:30 - 20:15	Queenax *

Martedì

08:10 - 08:55	Queenax *
12:30 - 13:30	Functional Training
18:30 - 19:20	Queenax *
19:30 - 20:30	Functional Training

Mercoledì

08:10 - 08:55	Queenax *
17:45 - 18:30	Queenax *
18:30 - 19:30	GroupFunctional
19:45 - 20:30	Queenax *

Giovedì

08:10 - 08:55	Queenax *
12:30 - 13:30	Functional Training
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