

CORSO	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
POSTURAL BODY	09.30/10.30	09.30/10.30	09.30/10.30
TOTAL BODY	13.00/14.00	13.00/14.00 Zumba Fitness	13.00/14.00
ZUMBA FITNESS	14.15-15.00	14.15-15.00 (Giovedì)	
GROUP CYCLING	13.00/14.00 18.30/19.30	13.00/14.00 18.30/19.30	13.00/14.00 18.30/19.30
KRAV MAGA	13:00/14:00	13:00/14:00	
FUNCTIONAL TRAINING MAORI	13.30/14.30	13.30/14.30	13.30/14.30
KICKBOXING PULCINI	16.50/17.50		16.50/17.50
KICKBOXING CADETTI	17.50/18.50		17.50/18.50
KICKBOXING AGONISTI	18.30/19.30		18.30/19.30
GYM TONIC	18.00-19.00		18.00-19.00
CROSS FITNESS TRAINING MAORI	19.00/20.00	19.00/20.00	19.00/20.00
MINICORSI MINIMALIST TRAINING	19.30/21.00	19.30/21.00	19.30/21.00
MMA/SHOOT BOXE	20.00/21.00		GIOV. (20.00/21.00)

CORSO	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
FUNCTIONAL&JUMP	9.30/11.00	9.30/11.00	
GIN. PUGILISTICA	13.00/14.00	13.00/14.00	13.00/14.00 (VENERDÌ)
CIRCUIT FUNCTIONAL TRAINING MAORI	13:00/14:00	13:00/14:00	
PILATES	13.00/14.00 18.10/19.10	13.00/14.00 18.10/19.10	18.00-19.00 POSTURAL BODY MERCOLEDI
SUPER JUMP	19.10/20.10	19.10/20.10	
KICKBOXING AGONISTI	19.15/20.15	19.15/20.15	
KICKBOXING SENIOR	20.00/21.00	VEN (20.00/21.00)	
ARTI MARZIALI	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	SABATO
KARATE 1° CORSO	17.00/18.30	17.00/18.30	15.30/17.00
KARATE 2° CORSO	18.30/20.00	18.30/20.00	15.30/17.00
KRAV MAGA	20.10/21.10	20.10/21.10	NO

ORARIO SAUNA:

LUNEDÌ-'MERCOLEDÌ'-VENERDÌ' 17.30/21.00 GIOVEDÌ' 13.00/15.00

SABATO 10.00/13.00 (solo su prenotazione, riservato alle donne)

ORARIO SALA PESI

DA LUNEDÌ' A VENERDÌ' 08.30/21.45 - SABATO 08.30/17.30