

LE RE DEL BENESSERE DELLA SALA GRANDE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
8,15 - 9,10 POSTURALE		8,15 - 9,10 POSTURALE		8,15 - 9,10 POSTURALE	10,00 - 11,00 PILATES
9,15 - 10,10 GLUTEI E ADDOME	9,15 - 10,15 PILATES FIT	9,15 - 10,10 BODY SCULPT	9,15 - 10,15 PILATES FIT	9,15 - 10,10 ALTO CONSUMO	11,00 - 12,00 CONSUMO CALORICO
10,15 - 11,10 OSTEO POSTURAL	10,15 - 11,15 GLUTEI E GAMBE	10,15 - 11,10 OSTEO POSTURAL	10,15 - 11,15 TONIFICAZIONE	10,15 - 11,10 OSTEO POSTURAL	SALA CARDIO LUN - MERC - VEN 8,00 - 22,00 MAR - GIO 9,00 - 22,00 SABATO 9,00 - 19,00 DOMENICA 9,00 - 13,00 (da Ottobre a Giugno) <u>ISTRUTTORE</u> SEMPRE PRESENTE <u>IN SALA</u>
11,15 - 12,10 POSTURALE PICCOLI ATTREZZI	11,15 - 12,15 BRUCIA GRASSI	11,15 - 12,10 FIT GYM	11,15 - 12,15 BRUCIA GRASSI	11,15 - 12,10 POSTURALE PICCOLI ATTREZZI	
13,30 - 14,30 GLUTEI/ GAMBE	13,30 - 14,30 ALLENAMENTO FUNZIONALE	13,30 - 14,30 AEROBICA	13,30 - 14,30 ALLENAMENTO FUNZIONALE	13,30 - 14,30 ALTO CONSUMO	
15,30 - 16,00 BRUCIA GRASSI	15,30 - 19,00 GINNASTICA ARTISTICA	15,30 - 16,00 STEP G.A.G.	15,30 - 19,00 GINNASTICA ARTISTICA	15,30 - 16,00 BRUCIA GRASSI	
16,00 - 17,00 STEP G.A.G.		16,00 - 17,00 BRUCIA GRASSI		16,00 - 17,00 STEP G.A.G.	
17,05 - 18,05 POSTURALE ANTALGICA	19,15 - 20,05 *SPINNING	17,05 - 18,05 POSTURALE ANTALGICA	19,15 - 20,05 *SPINNING	17,05 - 18,05 POSTURALE ANTALGICA	
18,15 - 19,05 BODY TONIC	20,10 - 21,00 *SPINNING	18,15 - 19,05 CARDIO G.A.G.	20,10 - 21,00 *SPINNING	18,15 - 19,05 CARDIO TRAINING	
19,10 - 20,00 CARDIO G.A.G.	21,05 - 22,00 *SALSA	19,10 - 20,00 TONE UP		19,10 - 20,00 STEP G.A.G.	
20,05 - 21,00 AERO STEP		20,05 - 21,00 METABOLIC FITNESS		20,05 - 21,00 BODY TONIC	
21,00 - 22,00 PREPUGILISTICA		21,00 - 22,00 PREPUGILISTICA		21,00 - 22,00 PREPUGILISTICA	

