

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00 Functional Activity (Roberto)		9:00 Functional Activity (Roberto)		9:00 Functional Activity (Roberto)	10:00 Macumba (Romina)
10:00 Suspension Training (Roberto)		10:00 Suspension Training (Roberto)	11:30 Body Postural (Alessia)	10:00 Suspension Training (Roberto)	11:00 Flessibilità e Stretching (Benedetta)
11:30 Soft YOGA (Cristina)	18:00 Strong Activity (Matteo)	10:00 Body Postural (Alessia)	18:00 Strong Activity (Matteo)		
17:00 Cross GYM (Matteo)	18:00 Body Postural (Alessia)	17:00 Cross GYM (Matteo)	18:00 Body Postural (Alessia)		
18:00 StrongYOGA (Cristina)	18:00 Karate (Pasqualino)	17:30 Soft YOGA (Cristina)	18:15 Total Body (Romina)	18:00 Body Postural (Alessia)	
18:15 Total Body (Romina)	19:00 Funzionale (Alessia)	18:30 StrongYOGA (Cristina)	19:15 Macumba (Romina)	18:00 Karate (Pasqualino)	
19:05 Macumba (Romina)	19:00 Autodifesa Krav Maga (Fabio)	18:30 Balli Latini Adulti (Eva)		19:00 Functional (Alessia)	
19:00 Spinning					

\* PILATES REFORMER Orari e prenotazioni al desk