

Lunedì	
09.00 - 10.00	YOGA
10.00 - 11.00	A.F.A. (attività fisica adattata) progetto Asl3
17.00 - 18.00	LIFE PUMP
18.00 - 19.00	FAT BURN
19.00 - 19.30	STRETCHING
19.30 - 20.30	STRONG NATION
13.00 - 14.00	SKILLTRAINING
17.30 - 18.30	SKILLTRAINING
18.40 - 19.40	SKILLTRAINING

Martedì	
09.30 - 10.30	VERTEBRALE
10.30 - 11.30	TONIFICAZIONE
13.00 - 14.00	PILATES
16.00 - 17.00	YOGA
18.00 - 19.00	MILITARY CAMP
19.30 - 20.30	ZUMBA
19.00 - 20.00	SKILLTRAINING
19.00 - 20.00	GROUP CYCLING

Mercoledì	
09.00 - 10.00	YOGA
10.00 - 11.00	A.F.A. (attività fisica adattata) progetto Asl3
16.00 - 17.00	G.A.G.
17.00 - 17.30	PILATES
17.30 - 18.30	TOTALBODY
18.30 - 19.30	G.A.G.
19.30 - 20.30	STRONG NATION
13.00 - 14.00	GROUP CYCLING
19.00 - 20.00	SKILLTRAINING

Giovedì	
09.30 - 10.30	VERTEBRALE
10.30 - 11.30	TONIFICAZIONE
13.00 - 14.00	STEP TONO/CORE
16.00 - 17.00	YOGA
18.30 - 19.30	SKILLTRAINING
18.00 - 19.00	GROUP CYCLING
19.00 - 20.00	GROUP CYCLING

Venerdì	
09.00 - 10.00	POWER STRETCHING
10.00 - 11.00	PILATES
13.00 - 14.00	TONO/MOBILITY
16.00 - 17.00	G.A.G.
17.00 - 18.00	TONIFICAZIONE
18.00 - 19.00	MILITARY CAMP
19.00 - 20.00	G.A.G.
18.00 - 19.00	SKILLTRAINING
19.10 - 20.10	SKILLTRAINING

Sabato	
13.00 - 14.00	TONIFICAZIONE
12.00 - 13.00	GROUP CYCLE