

	SALA	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00
lunedì	SALA 1			Body Attack Sara	Body Tone Eliane		Body Tone Eliane					Body Pump Marta G.	Body Attack Jacqueline	Grit Jacq.	Cx Jacq.		
	MARTE studio 4		RPM Virtuale		RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale					
	VIRTUAL		Grit Virtuale			Body Attack Virtuale		Body Combat Virtuale	Body Pump Virtuale	Body Balance Virtuale	Body Combat Virtuale					Body Pump Virtuale	
martedì	SALA 1			Aerial Concetta	Body Pump Roberto		B. Attack Jacque						Body Tone Barbara	Body Pump Jacqueline	Body Balance Jacqueline		
	MARTE studio 4		RPM Virtuale		Cycling Duccio	RPM Virtuale		RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale			Cycling Duccio			
	VIRTUAL		B. Attack Virtuale			Body Balance Virtuale		Body Pump Virtuale	Body Attack Virtuale	Body Pump Virtuale	Grit Virtuale	Cx Virtuale					Body Attack Virtuale
mercoledì	SALA 1			Body Tone Annarita	Reejam Barbara								GAG Annarita	TRX Sara	Body Tone Sara		
	MARTE studio 4			RPM Virtuale		RPM Virtuale	Cycling Maurizio	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale				
	VIRTUAL		B. Balance Virtuale			Body Pump Virtuale	Body Pump Virtuale	Body Attack Virtuale	Grit Virtuale	Cx Virtuale	Body Balance Virtuale	Body Pump Virtuale					Grit Virtuale
giovedì	SALA 1			Zumba Miguel	Aerial Nicola		TRX Nicola						Body Balance Saskia	Body Pump Saskia			
	MARTE studio 4				Cycling Duccio	RPM Virtuale		RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale			
	VIRTUAL		B. Pump Virtuale			Grit Virtuale	Cx Virtuale		Grit Virtuale	Cx Virtuale	Body Pump Virtuale	Body Attack Virtuale	Grit Virtuale	Cx Virtuale		B. Attack Virtuale	Body Combat Virtuale
venerdì	SALA 1			Body Tone Concetta	TRX Giorgio		TRX Gabriele						Aerial Concetta	Body Pump Luana	GAG Luana		
	MARTE studio 4		RPM Virtuale	RPM Virtuale	Cycling Daniela	RPM Virtuale	Cycling Daniela	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale				
	VIRTUAL		Cx Virtuale			Body Pump Virtuale	Grit Virtuale	Cx Virtuale	Body Pump Virtuale	Grit Virtuale	Cx Virtuale	Body Combat Virtuale	Body Pump Virtuale			B. Balance Virtuale	Grit Virtuale
sabato	SALA 1																
	MARTE studio 4					RPM Virtuale		RPM Virtuale	RPM Virtuale								
	VIRTUAL			Body Attack Virtuale	Body Pump Virtuale												
domenica	SALA 1																
	MARTE studio 4								RPM Virtuale								
	VIRTUAL			Body Balance Virtuale	Grit Virtuale	Cx Virtuale											

Livello di complessità tecnica

▲ adatto a tutti ▲ complessità media ▲ complessità medio - alta

Livello di intensità fisica / cardio-vascolare

① bassa intensità ② intensità media ③ alta intensità

◆ Corsi su prenotazione

★ Corsi extra abbonamento

La Direzione si riserva la possibilità di effettuare modifiche nel corso della stagione.