

	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		B. Balance Jacque.							Burn Jacqueline	Grit Jacque.	Cx Jacque.		
	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					Body Pump Virtuale	
martedì	SALA 1			Aerial training Concetta	Body Pump Gabriele		B. Attack Jacque.							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 Combat Virtuale				Body Attack Virtuale	
mercoledì	SALA 1			Body Tone Eliane	Power Yoga Lorenzo			Body Tone Lorenzo					GAG Annarita	TRX Sara	Body Attack Sara			
	MARTE studio 4			RPM Virtuale		RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale					
	VIRTUAL		B. Balance Virtuale			Body Pump Virtuale	Body Pump Virtuale		Grit Virtuale	Cx Virtuale	Body Balance Virtuale	Body Pump Virtuale					Grit Virtuale	Cx Virtuale
giovedì	SALA 1			Zumba Miguel	Aerial training Nicola		TRX Nicola						Body Balance Sara	Body Pump Gabriele				
	MARTE studio 4				RPM Virtuale	RPM Virtuale		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			Ginn. Dolce Marina	TRX Giorgio			TRX Gabriele					Aerial training Concetta	Body Attack Jacqueline	GAG Jacqueline			
	MARTE studio 4		RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale					
	VIRTUAL		Cx Virtuale			Body Pump Virtuale	Grit Virtuale	Cx Virtuale		Grit Virtuale	Cx Virtuale	Body Combat Virtuale	Body Pump Virtuale				Grit Virtuale	Cx Virtuale
sabato	SALA 1																	
	MARTE studio 4			RPM Virtuale	RPM Virtuale			RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale								
	VIRTUAL			Body Attack Virtuale	Body Pump Virtuale													
domenica	SALA 1																	
	MARTE studio 4			RPM Virtuale	RPM Virtuale			RPM Virtuale	RPM Virtuale	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.