

	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				Balance Virtuale	
martedì	SALA 1			Aerial training Concetta			B. Attack Jacque.								GAG Barbara		
	MARTE studio 4		RPM Virtuale		Cycling Duccio	RPM Virtuale		RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale	RPM Virtuale			Cycling Duccio			
	VIRTUAL		B. Attack Virtuale		Body Pump Virtuale	Body Balance Virtuale		Body Pump Virtuale	Body Attack Virtuale	Body Pump Virtuale	Grit Virtuale	Cx Virtuale	Body Balance Virtuale	Body Combat Virtuale		Cx 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
giovedì	SALA 1			Zumba Miguel	Aerial training Nicola			TRX Nicola							TRX Sara / Gabri		
	MARTE studio 4				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	Body Balance Virtuale	B. Attack Virtuale	Combat Virtuale
venerdì	SALA 1			Ginn. Dolce Marina	TRX Giorgio			TRX Gabriele					Aerial training Concetta	Body Attack 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			Body Pump Virtuale	Grit 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.