

TERRA terra TERRA terra TERRA terra TERRA terra TERRA terra TERRA terra TERRA terra

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
8.30	ginastica dolce	pilates *	ginastica dolce	pilates *	power yoga*		
9.30	tone up		total body		ginastica dolce		
10.30							
13.00	totalbody	spin *	step	spin *	step		
15.00	TBW & tonic pilates		step		g.a.g.	spin *	
17.30					addominal		
18.00	gag met		TBW Burn-fat		interval		
18.30		step		fit pump			
19.00	pilates *		power yoga*		pilates *		
19.30		fit pump		step			
20.00	spin		spin		spin		
20.30		CAPOEIRA 1,5h					
21.00				BALLI LATINO			

FUOCO fuoco FUOCO fuoco FUOCO fuoco FUOCO fuoco FUOCO fuoco FUOCO fuoco FUOCO fuoco FUOCO

15.00							
18.00							
18.30					BODY FLYING		
19.00	BODY FLYING		BODY FLYING				
19.30				DANZA VENTRE	BODY FLYING		
20.00	BODY FLYING	ZUMBA	pilates *				
20.30				CAPOEIRA 1,5h			
21.00		DANZA ORIENTALE 1.5h			DANZA LIBERA		
22.00					DANZA LIBERA		

AQUA aqua AQUA aqua AQUA aqua AQUA aqua AQUA aqua AQUA aqua AQUA aqua AQUA aqua

8.30	aquapostural	aqua metabolic	aquapostural	aqua tonika			
9.00	aqua tonika		aqua cardioTalk		aqua cronoFit	Aquaviva 9,15	
9.30		aqua metabolic		aqua tonika		Aquaviva 9,50	
10.00	aqua tonika		aqua cardioTalk		aqua cronoFit	Aquaviva 10,25	
10.15		cardio-bike		cardio-bike			
10.30						Aquaviva 11,00	aqua free style
11.15						Aquaviva 11,35	
12.00							
12.15						aquasfera	
12.30			aquapostural				
13.00	aqua tonika		aqua cardioTalk		aqua cronoFit		
13.15		aquasfera					
14.00	idroinesi		idroinesi				
15.00	aquapostural	aqua gym	aquapostural	aqua gym			
16.00		Giocanuoto			Giocanuoto		
16.30	Aquaviva 16,20	Giocanuoto			Giocanuoto		
17.10	Aquaviva 16,55	Giocanuoto	Aquaviva 17,15		Giocanuoto		
18.00	cardio-bike	aqua kickboxing		aqua metabolic	aquapilates		
18.30	aqua slim		aqua mix		aqua cronoFit		
19.00		aqua kickboxing		aqua metabolic			
19.30	aqua slim		aqua mix		aqua cronoFit		

Legenda

* lezioni con prenotazione obbligatoria (min 4 persone)**
 ** Non riesci a venire? Ricorda di disdire la prenotazione.

■ corsi NON compresi in formula open
 □ corsi NON compresi in formula open