

		<i>Lunedì - Venerdì</i>		<i>7.00 - 23.30</i>	
		<i>Sabato e Domenica</i>		<i>9.00 - 19.00</i>	
<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>
08.30 - 09.15 <b>*Pilates base</b> SABRINA		08.30 - 09.15 <b>*Pilates base</b> SABRINA		08.30 - 09.15 <b>*Pilates base</b> SABRINA	
09.15 - 10.00 <b>*Pilates</b> SABRINA	09.00 - 10.00 <b>Posturale</b> ELENA	09.15 - 10.00 <b>*Pilates</b> SABRINA	09.00 - 10.00 <b>Posturale</b> ELENA	09.15 - 10.00 <b>*Pilates</b> SABRINA	
10.00 - 11.00 <b>Total body</b> LAURA	10.00 - 11.00 <b>Fit Ball</b> ELENA	10.00 - 11.00 <b>g.a.g.</b> LAURA	10.00 - 11.00 <b>Balla e Brucia®</b> ELENA	10.00 - 11.00 <b>Pump</b> LAURA	10.00 - 11.00 <b>Postural fusion</b> SABRINA
11.00 - 11.30 <b>Glutei</b> LAURA		11.00 - 11.30 <b>Addome e Glutei</b> LAURA		11.00 - 11.30 <b>Addome e Glutei</b> LAURA	11.00 - 12.00 <b>Body Power</b> SABRINA
13.00 - 14.00 <b>*Pilates avanzato</b> SABRINA	13.15 - 14.15 <b>Pump</b> LAURA	13.00 - 14.00 <b>*Pilates avanzato</b> SABRINA	13.15 - 14.15 <b>Pump</b> LAURA	13.00 - 14.00 <b>*Pilates avanzato</b> SABRINA	
14.30 - 15.30 <b>Pump</b> LAURA		14.30 - 15.30 <b>Total body</b> LAURA		14.30 - 15.30 <b>g.a.g.</b> LAURA	
16.00 - 17.00 <b>*Pilates</b> GIADA	16.00 - 17.00 <b>*Pilates</b> GIADA	16.00 - 17.00 <b>*Pilates</b> GIADA	16.00 - 17.00 <b>*Pilates</b> GIADA	16.00 - 17.00 <b>*Pilates</b> GIADA	
17.00 - 17.30 <b>Addome e Glutei</b> LAURA	17.15 - 18.00 <b>Step Dance</b> ELENA	17.00 - 17.30 <b>Addome</b> LAURA	17.15 - 18.00 <b>Fit Moving</b> ELENA	17.00 - 17.30 <b>Addome e Glutei</b> LAURA	
17.30 - 18.30 <b>g.a.g.</b> LAURA	18.00 - 18.45 <b>Fit Boxe</b> ELENA	17.30 - 18.30 <b>Total body</b> LAURA	18.00 - 18.45 <b>Fit Boxe</b> ELENA	17.30 - 18.30 <b>Pump</b> LAURA	
18.30 - 19.15 <b>Zumba</b> MARTINA	18.45 - 19.30 <b>Power Heart Beat</b> ANDREA	18.30 - 19.15 <b>Zumba</b> MARTINA	18.45 - 19.30 <b>Power Heart Beat</b> ANDREA	18.30 - 19.15 <b>*Pilates</b> GIADA	
19.15 - 20.00 <b>**Piloga (Pilates e Yoga)</b> GENNARO	19.30 - 20.15 <b>Functional Trx</b> ANDREA	19.15 - 20.00 <b>**Piloga (Pilates e Yoga)</b> GENNARO	19.30 - 20.15 <b>Functional Trx</b> ANDREA	19.15 - 20.00 <b>**Piloga (Pilates e Yoga)</b> GIADA	
20.00 - 21.00 <b>GroupBoxing®</b> MARILENA	20.15 - 21.15 <b>Total body</b> MARILENA	20.00 - 21.00 <b>GroupBoxing®</b> MARILENA	20.15 - 21.15 <b>Funzionale</b> MARILENA		

\*Attività sportiva a corpo libero, finalizzata alla salute ed al fitness anche con l'utilizzo del metodo Pilates

\*\*Attività sportiva a corpo libero, finalizzata alla salute ed al fitness anche con l'utilizzo del metodo Pilates ed alcuni elementi di Yoga