

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
07.30 - 08.15		07.30 - 08.15		07.30 - 08.15	
Pilates		Pilates		Pilates	
SABRINA		SABRINA		DEIANIRA	
08.15 - 09.00	08.30 - 09.15	08.15 - 09.00	08.30 - 09.15	08.15 - 09.00	
Pilates base	Posturale	Pilates base	Posturale	Pilates base	
SABRINA	ELENA	SABRINA	ELENA	DEIANIRA	
09.00 - 10.00	09.15 - 10.00	09.00 - 10.00	09.15 - 10.00	09.00 - 10.00	
Pilates Intermedio	Posturale	Pilates Intermedio	Posturale	Pilates Intermedio	
SABRINA	ELENA	SABRINA	ELENA	DEIANIRA	
10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	10.00 - 11.00	10.15 - 11.15
Total body	Step Dance	g.a.g.	Balla e Brucia®	Pump	Postural fusion
LAURA	ELENA	LAURA	ELENA	LAURA	SABRINA
11.00 - 11.30		11.00 - 11.30	11.00 - 12.00	11.00 - 11.30	11.15 - 12.15
Glutei		Addome	g.a.g.	Addome e Glutei	Body Power
LAURA		LAURA	ELENA	LAURA	SABRINA
13.00 - 14.00	13.00 - 14.00	13.00 - 14.00	13.00 - 14.00	13.00 - 14.00	
Pilates avanzato	Yoga	Pilates avanzato	Yoga	Pilates avanzato	
SABRINA	FRANCESCA	SABRINA	FRANCESCA	SABRINA	
14.30 - 15.30		14.30 - 15.30			
Pump		P.H.A.			
LAURA		SABRINA			
16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	16.00 - 17.00	
Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
DALILA	SABRINA	SABRINA	SABRINA	DALILA	
17.00 - 17.30	17.15 - 18.00	17.00 - 17.30	17.15 - 18.00	17.00 - 17.30	
Addome e Glutei	Functional Trx	Addome	Functional Trx	Addome e Glutei	
LAURA	ANDREA	LAURA	ANDREA	DALILA	
17.30 - 18.30	18.00 - 18.45	17.30 - 18.30	18.00 - 18.45	17.30 - 18.30	
g.a.g.	Booty UP	Pump	Booty UP	Total body	
LAURA	ANDREA	LAURA	ANDREA	DALILA	
18.30 - 19.15	18.45 - 19.30	18.30 - 19.15	18.45 - 19.30	18.30 - 19.15	
Zumba	Power Heart Beat	Zumba	Power Heart Beat	Pilates	
MARTINA	ANDREA	MARTINA	ANDREA	GENNARO	
19.15 - 20.00	19.30 - 20.15	19.15 - 20.00	19.30 - 20.15	19.15 - 20.00	
Piloga (Pilates e Yoga)	Yoga	Piloga (Pilates e Yoga)	Yoga	Piloga (Pilates e Yoga)	
GENNARO	FRANCESCA	GENNARO	MARTA	GENNARO	
20.00 - 21.00	20.15 - 21.15	20.00 - 21.00	20.15 - 21.15		
X Boxe	Total body	X Boxe	Funzionale		
WILFREDO	ANDREA	WILFREDO	ANDREA		