

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7:00							
8:00							
9:00	<b>Posturale</b> CLAUDIA MARAFANTE	<b>Tai Chi Chuan*</b> M° MASSIMO BUGNANO		<b>Tai Chi Chuan*</b> M° MASSIMO BUGNANO			
10:00	<b>Tai Chi Chuan*</b> M° MASSIMO BUGNANO				<b>Tai Chi Chuan*</b> M° MASSIMO BUGNANO		
11:00	<b>Stretching Posturale</b> ALESSANDRA DE MARCO	<b>Pilates</b> CLAUDIA MARAFANTE	<b>Ginnastica Dolce</b> ELENA MALLÉN	<b>Pilates</b> CLAUDIA MARAFANTE	<b>Ginnastica Dolce</b> ELENA MALLÉN	<b>Tabata</b> PEDRO KIALA	<b>Yoga</b> VIRTUAL TRAINING
12:00		<b>Pilates</b> CLAUDIA MARAFANTE		<b>Pilates</b> CLAUDIA MARAFANTE			<b>Functional Kombatt</b> VIRTUAL TRAINING
13:00	<b>Cardio Circuit</b> ALICE BONFANTI	<b>Total Body</b> CLAUDIA MARAFANTE	<b>Circuit Training</b> ALICE BONFANTI	<b>Total Body</b> CLAUDIA MARAFANTE	<b>Hit</b> MANUELA BASSO	<b>Fit Boxe</b> VIRTUAL TRAINING	<b>Full Abdominals</b> VIRTUAL TRAINING
14:00							<b>Pilates</b> VIRTUAL TRAINING
15:00	<b>Postural Tone</b> CLAUDIA MARAFANTE		<b>Postural Tone</b> CLAUDIA MARAFANTE		<b>Postural Tone</b> CLAUDIA MARAFANTE		
16:00						<b>Pilates</b> VIRTUAL TRAINING	
17:00						<b>Cardio Circuit</b> VIRTUAL TRAINING	
18:00	<b>Gag</b> CARLOTTA PAVARIN	<b>Hatha Yoga</b> ROBERTA PANEBIANCO	<b>Gag</b> CARLOTTA PAVARIN	<b>Hatha Yoga</b> PATRIZIA PLASSIO	<b>Zumba</b> ROSA REYES		
19:00	<b>Pilates</b> CARLOTTA PAVARIN	<b>Aeroboxe</b> MARCO RIMEDIO	<b>Pilates</b> CARLOTTA PAVARIN	<b>Aeroboxe</b> MARCO RIMEDIO	<b>Hit</b> MANUELA BASSO		
20:00	<b>Kung Fu</b> M° CHRISTIAN GIGLIO	<b>Circuit Training</b> ALICE BONFANTI	<b>Hit</b> MANUELA BASSO	<b>Cardio Circuit</b> ALICE BONFANTI	<b>Kung Fu</b> M° CHRISTIAN GIGLIO		
21:00	<b>Tae Kwon Do</b> M° CHRISTIAN GIGLIO	<b>Boxe</b> SAMUEL ARABIA		<b>Boxe</b> SAMUEL ARABIA	<b>Tae Kwon Do</b> M° CHRISTIAN GIGLIO		
22:00							

- Corsi Funzionali
- Corsi Fitness
- Sport da Combattimento e Arti Marziali
- Discipline Psicofisiche
- \* Corsi non compresi in abbonamento