

ORARI CORSI

SALA AERO

ORA1	LUNEDÌ	ORA2	MARTEDÌ	ORA3	MERCOLEDÌ	ORA4	GIOVEDÌ	ORA5	VENERDÌ	ORA6	SABATO
16:30	Danza Junior			16:30	Danza Junior						
17:15	Danza Junior			17:15	Danza Junior						
18:15	30' Fast Training			18:15	30' Fast Training						
18:45	Walking Program	18:30	Spinning	18:45	Walking Program	19:00	Step				
19:30	TRX Susp. Training	19:15	Step	19:30	TRX Susp. Training			19:30	Spinning		
20:15				20:15	Fit Boxe						

SALA CORPO LIBERO

ORA1	LUNEDÌ	ORA2	MARTEDÌ	ORA3	MERCOLEDÌ	ORA4	GIOVEDÌ	ORA5	VENERDÌ	ORA6	SABATO
18:00	Schiava OK			18:00	Schiava OK			18:00	Fit Boxe		
19:30	Fit Boxe	18:30	Light Cont Junior	19:00	Pilates	18:30	Light Cont Junior	19:00	Pilates		
				20:00	Pilates			20:00	Pilates		

SALA TATAMI

ORA1	LUNEDÌ	ORA2	MARTEDÌ	ORA3	MERCOLEDÌ	ORA4	GIOVEDÌ	ORA5	VENERDÌ	ORA6	SABATO
10:45	3ª Età							10:45	3ª Età		
12:00	30' Fast Training			12:00	30' Fast Training			12:00	30' Fast Training		
18:00	Savate Junior	17:30	Light Cont Kids	18:00	Savate Senior	17:30	Light Cont Kids	18:00	30' Fast Training		
19:00	Kick/K1	18:45	Functional Circuit	19:00	Kick/K1	18:45	Functional Circuit	19:00	Savate Junior		
		19:30	Light Cont Senior			19:30	Light Cont Senior	20:00	Savate Senior		

PISCINA

ORA1	LUNEDÌ	ORA2	MARTEDÌ	ORA3	MERCOLEDÌ	ORA4	GIOVEDÌ	ORA5	VENERDÌ	ORA6	SABATO
										9:30	Acquaticità
12:10	Acquagym			12:10	Acquagym			12:10	Acquagym	10:15	Acquaticità
13:00	Acquagym			13:00	Acquagym			13:00	Acquagym	11:00	Acquaticità
								16:30	Acquaticità	11:45	Acquaticità
								17:15	Acquaticità		
								18:00	Acquaticità		
19:00	Acquagym			19:00	Acquagym			18:45	Acquagym		