

CALENDARIO DELLE ATTIVITÀ SETTIMANALI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
Core Training 9:30 - 9:45	Total Body 9:15 - 10:15	Ginnastica Dolce 9:30 - 10:30	Core Training 10:30 - 10:45	Step 9:30 - 10:30
Ginnastica Posturale 9:30 - 10:30		Pilates 9:30 - 10:30	Ginnastica Posturale 09:15 - 10:00	Pilates 9:30 - 10:30
Circuit Training 9:30 - 10:15		TRX 9:30 - 10:15		
TRX 10:30 - 11:30	Core Training 12:30 - 12:45	Pump 13:00 - 13:45	GAG 13:00 - 13:45	Core Training 13:00 - 13:15
	Mantenimento 13:00 - 13:45		Pilates 13:00 - 14:00	Funzionale 13:00 - 13:45
	Funzionale 13:00 - 13:45		Tabata 12:45 - 13:30	
Step 13:00 - 13:45		Core Training 16:00 - 16:15		
Pilates 13:00 - 14:00				
Spinning 13:00 - 14:00				
Danza Moderna 16:00 - 17:00		Danza Moderna 16:00 - 17:00	Core Training 17:30 - 17:45	
		Pilates 18:30 - 19:15		
Core Training 18:30 - 18:45	Core Training 19:15 - 19:30	Body Tone 19:00 - 20:00	Mantenimento 19:00 - 20:45	Core Training 19:00 - 19:15
	GAG 19:00 - 19:45		Circuit Training 19:00 - 19:45	Zumba 19:00 - 20:00
	Yoga 19:00 - 19:45			Tabata 19:00 - 19:45
	Circuit Training 19:00 - 19:45			
Zumba 19:00 - 20:00	TRX 20:00 - 20:45	Fit Boxe 20:10 - 21:10	Spinning 19:00 - 20:00	Fit Boxe 20:00 - 20:50
Spinning 19:00 - 20:00		Yoga 19:30 - 20:15	Funzionale 20:00 - 20:45	
Tabata 19:00 - 19:45		Spinning 19:30 - 20:30		
Pump 20:00 - 21:00	Spinning 20:00 - 21:00	Core Training 20:00 - 20:15		Yoga 20:30 - 21:15
Yoga 20:30 - 21:30				
Funzionale 20:00 - 20:45				