

LUNEDI	FITNESS	CORPO LIBERO 8.30 - 9.20	CORPO LIBERO 9.20 - 10.10	STEP (COREO) 9.30 - 10.15		FUNCTIONAL TR. 13.30 - 14.15		FITNESS LATINO 17.30 - 18.15	CORPO LIBERO 17.45 - 18.30		FIT-BOXE 19.15 - 20.00	
	POSTURAL							GIN. POSTURALE 17.00 - 17.45		BODY-MIND 18.30 - 19.15		
	SPORT			WALKING GYM 10.15 - 11.00						WALK EVOLUTION 18.30 - 19.15 *	WALKING GYM 19.15 - 20.00 *	GROUP CYCLING 20.00 - 20.50 *
	EXTRA					CROSS T. OPEN 12.00 - 13.00			GIN. CORRETTIVA 17.40 - 18.30			CROSS TRAINING 20.15 - 21.15 *
MARTEDI	FITNESS								FUNCTIONAL TR. 17.45 - 18.30	TOTALBODY (ADV) 18.30 - 19.15		
	POSTURAL	GIN. POSTURALE 8.45 - 9.30	FITBALL 9.30 - 10.15 *		PILATES GYM (IVET) 11.00-12.00	PILATES GYM (IVET) 13.20 - 14.20					PILATES 19.15 - 20.00 *	PILATES 20.00 - 20.45 *
	SPORT		GROUP CYCLING 9.00 - 9.50 *									
	EXTRA					CROSS T. OPEN 13.00 - 14.00					CROSS TRAINING 19.15 - 20.15 *	CROSS TRAINING 20.15 - 21.15 *
MERCOLEDI	FITNESS	TOTAL BODY (BASE) 8.30 - 9.20	TOTALBODY (ADV) 9.30-10.15		TAI CHI WELL 10.00 - 11.30				CORPO LIBERO 18.00 - 18.45	STEP (COREO) 18.45 - 19.30		FUNCTIONAL TR. 20.15 - 21.00
	POSTURAL		BACK SCHOOL 9.45 - 10.30	PILATES 10.30 - 11.15	TAI CHI WELL 10.00 - 11.30		YOGA&PILATES 17.15 - 18.00				FIT BALL 19.30 - 20.15 *	
	SPORT				TAI CHI WELL 10.00 - 11.30	WALKING GYM 13.30-14.15 *						GROUP CYCLING 20.30 - 21.20 *
	EXTRA					CROSS T. OPEN 13.00 - 14.00						
GIOVEDI	FITNESS								T.E.M. 17.45 - 18.30	STEP (BASE) 18.30 - 19.15		
	POSTURAL	GIN. POSTURALE 8.45 - 9.30	YOGA&PILATES 9.30 - 10.15		PILATES GYM (IVET) 11.00-12.00	PILATES GYM (IVET) 13.20 - 14.20	BACK SCHOOL 17.00 - 17.45			STRETCH/YOGA DYN (ROTATION)18.40-19.30	PILATES 19.30 - 20.15	
	SPORT		GROUP CYCLING 9.00 - 9.50 *	WALKING GYM 10.00 - 10.45 *					WALK EVOLUTION 17.45 - 18.25 *			
	EXTRA					CROSS T. OPEN 12.00 - 13.00					CROSS TRAINING 19.15 - 20.15 *	CROSS TRAINING 20.15 - 21.15 *
VENERDI	FITNESS	CORPO LIBERO 8.30 - 9.20	FUNCTIONAL TR. 9.30-10.15						TOTALBODY (BASE) 17.45 - 18.30	TOTALBODY (ADV) 18.30 - 19.15	FIT-BOXE 19.15 - 20.00	
	POSTURAL		BACK SCHOOL 9.30 - 10.15	PILATES 10.15 - 11.00				FITBALL 17.00 - 17.45 *				
	SPORT					WALK EVOLUTION 13.30 - 14.15 *				WALKING GYM 18.30 - 19.15 *	WALKING GYM 19.15 - 20.00 *	GROUP CYCLING 20.00 - 20.50 *
	EXTRA					CROSS T. OPEN 14.00 - 15.00						CROSS TRAINING 20.00 - 21.00 *
SABATO	FITNESS	TOTAL BODY (BASE) 8.45 - 9.30										
	POSTURAL			PILATES GYM (IVET) 10.00 - 11.00								
	SPORT			WALK EVOLUTION 10.00 - 10.45 *								
	EXTRA					CROSS T. OPEN 12.00 - 13.00		CROSS TRAINING 15.30 - 16.20 *				

Si ricorda che la **prenotazione è obbligatoria per le lezioni con asterisco** di **GROUP CYCLING, WALKING GYM, WALK EVOLUTION, FITBALL, PILATES e CROSS TRAINING.**

**Le prenotazioni si aprono il venerdì precedente la settimana di lezioni.**

La direzione si riserva di modificare l'orario dei corsi e di comunicarlo tempestivamente ai soci. Le lezioni si terranno con un minimo **5 partecipanti.**

**Le lezioni EXTRA prevedono un abbonamento speciale (non sono incluse nell'abbonamento All Inclusive).**