

MATTINA

& pausa pranzo

POMERIGGIO & SERA

LUN

10.00-11.00 12.30-13.30

G.A.G.

Maury

Sala 1



Steve

MAR

10.00-11.00 12.45-13.30

POSTURAL

Carmen

Sala 1

TOTAL BODY

Carmen

Sala 1

MER

10.00-11.00 12.30-13.30

POWER PUMP

Steve

Sala 1

ACTION PUMP

Steve

Sala 1

GIO

10.00-11.00

FIT BOXE

Maury

Sala 1

VEN

10.00-11.00 12.30-13.30

TOTAL TONE

Carmen

Sala 1



Steve

DOM

10.30-11.30 10.30-11.30

JOLLY

class

Sala 1



Rotazione

18.00-18.30 18.30-19.30 19.30-20.30 20.30-21.30 19.00-20.00 20.00-21.00

ADDOM.

Carmen

Sala 1

FIT BOXE

Carmen

Sala 1

G.A.G.

Carmen

Sala 1

PUMP

Steve

Sala 1



Lorenzo



Gianni

18.00-18.30 18.30-19.30 19.30-20.30 19.30-20.30

ADDOM.

Claudia

Sala 1

ZUMBA FITNESS

Claudia

Sala 1

STEP

Claudia

Sala 1



Fabio

18.00-18.30 18.30-19.30 19.30-20.30 19.30-20.30

ADDOM.

Daniele

Sala 1

PUMP

Daniele

Sala 1

FIT BOXE

Daniele

Sala 1



Gianni

18.00-18.30 18.30-19.15 19.15-20.00 20.00-21.00 19.00-20.00 20.00-21.00

UPPER BODY

Sonia

Sala 1

AERO STEP

Sonia

Sala 1

G.A.G.

Sonia

Sala 1

FIT BOXE

Daniele

Sala 1



Fabio



Steve

18.00-18.30 18.30-19.30 19.30-20.30 19.30-20.30

ADDOM.

Carmen

Sala 1

TOTAL TONE

Carmen

Sala 1

POSTURAL

Carmen

Sala 1



Lorenzo

I CORSI CON ASTERISCO * SONO DA PAGARSI A PARTE



KARATE

LUNEDÌ	LUNEDÌ	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ
17.00-18.00	18.00-19.00	20.00-21.30	19.30-21.00
BAMBINI	RAGAZZI	ADULTI	AVANZATO
Maury	Maury	Maury	Maury
Sala 2	Sala 2	Sala 2	Sala 2
GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17.00-18.00	18.00-19.00	20.00-21.30	20.30-21.30
BAMBINI	RAGAZZI	ADULTI	ADULTI
Maury	Maury	Maury	Maury
Sala 2	Sala 2	Sala 2	Sala 2

*** KICK**

LUNEDÌ	GIOVEDÌ
19.00-20.00	19.00-20.00
KICK BOXING	KICK BOXING
Daniele	Daniele
Sala 2	Sala 2

*** DANZA**

MARTEDÌ	MARTEDÌ	MARTEDÌ
17.00-18.00	18.00-19.00	19.00-20.15
CLASSICA	CLASSICA	CLASSICA
base 1	base 2	adulti
Cristina	Cristina	Cristina
MARTEDÌ	VENERDÌ	VENERDÌ
20.30-21.30	18.30-19.30	19.30-20.30
MAT	MODERNA JAZZ	MODERNA JAZZ
PILATES	base	intermedio
Cristina	Elisa	Elisa

*

MERCOLEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	GIOVEDÌ	LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
17.00-18.00	18.00-19.00	17.00-18.00	21.30-22.30	21.30-22.30	21.30-22.30	21.30-22.30
CARAIBICI	HIP-HOP	CARAIBICI	HIP-HOP	CARAIBICI	CARAIBICI	CARAIBICI
bambini	bambini	bambini	adulti	adulti	adulti	adulti
base	intermedio	intermedio	coreografia	intermedio	avanzato	base