

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	
10:15 - 11:15 ANDREA GINN.DOLCE		09:30 - 10:30 FREE GYM	10:00 - 11:00 PAULINA HATHA YOGA	10:15 - 11:15 ANDREA GINN.DOLCE	09:30 - 10:30 FREE GYM		10:00 - 11:00 PAULINA HATHA YOGA	10:15 - 11:15 LUCIA GINN.DOLCE	09:30 - 10:30 FREE GYM		
11:00 - 12:00 STEFANO CAM.SPORTIVA		11:00 - 12:00 LUCIA CORPO LIBERO			11:00 - 12:00 STEFANO POST. STRETCH	11:00 - 12:00 LUCIA CORPO LIBERO			11:00 - 12:00 STEFANO CAM. SPORTIVA		11:30 - 12:30 LUCIA C.SO DI CORSA
				12:15 - 13:15 PAULINA HATHA YOGA	12:00 - 13:30 FREE GYM			12:00 - 13:30 FREE GYM		12:00 - 17:00 FREE GYM	12:30 - 13:30 LUCIA ASSI CYCLING ^P
13:30 - 14:30 STEFANO TOTAL BODY		13:30 - 14:30 ELENA ADV. PILATES	13:30 - 14:30 LUCIA ASSI CYCLING ^P	13:30 - 14:30 STEFANO TOTAL BODY		13:30 - 14:30 ELENA ADV. PILATES	13:30 - 14:30 LUCIA ASSI CYCLING ^P	13:30 - 14:30 STEFANO CIRC.TRAINING			
	14:30 - 15:20 ELSA PILATES				14:30 - 15:20 ELSA PILATES				14:10 - 15:00 ELSA POST. PILATES		
15:30 - 16:20 LUCIA TOTAL BODY	15:30 - 17:00 FREE GYM	15:30 - 17:00 FREE GYM		15:30 - 16:20 LUCIA TOTAL BODY		15:30 - 16:30 STEFANO FIT & WALK	15:30 - 17:00 FREE GYM	15:30 - 16:20 LUCIA TOTAL BODY			
18:00 - 19:00 ANDREA GYM & FIELD	18:00 - 19:00 PAULINA ADV. YOGA		18:30 - 19:30 LUCIA C.SO DI CORSA	18:00 - 19:00 ANDREA GYM & FIELD	18:00 - 19:00 PAULINA ADV. YOGA		18:30 - 19:30 STEFANO C.SO DI CORSA		18:00 - 19:00 PAULINA ADV. YOGA		
19:00 - 20:00 ANDREA GYM & FIELD		19:00 - 20:00 STEFANO POST. CARDIO	19:30 - 20:30 ENRICO ASSI CYCLING ^P	19:00 - 20:00 ANDREA GYM & FIELD		19:00 - 20:00 FIORENZO FUNCTRAINING	19:30 - 20:30 ENRICO ASSI CYCLING ^P	19:00 - 20:00 ANDREA GYM & FIELD			
20:00 - 21:00 ANDREA DEC.TRAINING	20:00 - 21:00 FREE GYM			20:00 - 21:00 ANDREA DEC.TRAINING		20:30 - 22:00 FREE GYM		20:30 - 22:00 FREE GYM			



- CORSI ORDINARI
- FREE GYM
- CORSI CON ABB.TO SPECIFICO
- ^P CORSI A PRENOTAZIONE

I CORSI CON FREQUENZA INFERIORE A 6 PARTECIPANTI POTRANNO ESSERE SOSPESI

DISPENDIO ENERGETICO DELLE NOSTRE ATTIVITA'

▲ CORSO A BASSA INTENSITA' 150-300 KCAL DISPENDIO ENERGETICO

▲ CORSO A MEDIA INTENSITA' 250-400 KCAL DISPENDIO ENERGETICO

▲ CORSO AD ALTA INTENSITA' 300 - 500 KCAL DISPENDIO ENERGETICO

▲ CORSO A M.ALTA INTENSITA' 400 - 800 KCAL DISPENDIO ENERGETICO