

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
10:30 - 11:30 LUCIA PILATES	10:30 - 11:30 LUCIA CORPO LIBERO	10:30 - 11:30 LUCIA PILATES	13:00 - 17:00 CHIUSO	13:00 - 17:00 CHIUSO	CHIUSO
12:00 - 12:45 LUCIA TOTAL BODY		12:00 - 12:45 LUCIA TOTAL BODY			
13:00 - 17:00 CHIUSO	13:00 - 17:00 CHIUSO	13:00 - 17:00 CHIUSO			
19:00 - 20:00 ANDREA GYM & FIELD	19:00 - 20:00 ANDREA POST. CARDIO	19:00 - 20:00 ANDREA GYM & FIELD			
20:00 - 21:00 ANDREA DEC.TRAINING		20:00 - 21:00 ANDREA DEC.TRAINING			



 CORSI ORDINARI  
 CORSI CON ABB.TO SPECIFICO  
**TUTTI I CORSI SONO SU 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