

LUNEDI'				MARTEDI'				MERCOLEDI'				GIOVEDI'				VENERDI'			
ARIA ACQUA FUOCO				ARIA ACQUA FUOCO				ARIA ACQUA FUOCO				ARIA ACQUA FUOCO				ARIA ACQUA FUOCO			
M A T T I N O				FUNCTIONAL TRAINING 06 : 50								FUNCTIONAL TRAINING 06 : 50							
	PILATES AVANZATO 08 : 10 NEW		WALK & TONE 08 : 25	TONE UP 08 : 25				PILATES AVANZATO 08 : 10 NEW		WALK & TONE 08 : 25		TONE UP 08 : 25							
P R A N Z O																			
	GAG 12 : 40		SPINNING 12:30					FUNCTIONAL TRAINING 12 : 45		SPINNING 12:30			WALK & TONE 12 : 30		FUNCTIONAL TRAINING 12 : 45				
P O M E R I G G I O				DANZA CLASSICA AVANZANZATA 15:15															
	CALISTHENICS RAGAZZI 16 : 00	DANZA CLASSICA 16 : 20			GIOCODANZA CLASSICA 16:30			CALISTHENICS RAGAZZI 16 : 00	DANZA CLASSICA 16 : 20			CALISTHENICS BAMBINI 16 : 30							
	BRUCIA & TONIFICA 17 : 15	STRETCH & TONE 17 : 30		STRETCH & TONE 17 : 30	BALLI DI GRUPPO 17 : 30	WALKING 17 : 15		BRUCIA & TONIFICA 17 : 15	TOTAL BODY CHAIR 17 : 30 NEW			TOTAL BODY STEP 17:30	STRETCH & TONE 17 : 30	WALKING 17 : 15		TOTALBODY CHAIR 17 : 15 NEW			
	BRUCIA & TONIFICA 18 : 15	POUND FITBALL 18 : 30	SPINNING 18 : 15	JUMPING 18 : 30		WALKING 18 : 45		BRUCIA E TONIFICA 18 : 15	STEP 18 : 20	SPINNING 18 : 15		TOTALBODY STEP 18:30		WALKING 18 : 45				SPINNING 18 : 30	
	FITBOXE 19 : 30 NEW	REVOLUTION SAMBAFIT 19 : 30	SPINNING 19 : 15	DANZA ADULTI 19 : 30		SPINNING 19 : 45		POWER FIT SIT 19 : 20 NEW	REVOLUTION SAMBAFIT 19 : 30	SPINNING 19 : 15		BALLI DI GRUPPO 19 : 30		SPINNING 19 : 45					
		BALLO LISCIO 20:30		PRESCIISTICA 20 : 30	SALSA BASE 20:30 NEW			BALLO LISCIO 20:30	SWING BASE 20 : 30 NEW			PRESCIISTICA 20 : 30	SALSA INTERM. 20:30 NEW						
					BACHATA DOMINICANA BASE 21: 30 NEW				KIZOMBA BASE 21 : 30 NEW				BACHATA DOMINICANA INTERM. 21: 30 NEW						

NEW NUOVE ATTIVITÀ **NEW**

PER MOTIVI ORGANIZZATIVI, IL CENTRO SI RISERVA LA FACOLTA' DI VARIARE GLI ORARI, LA DURATA E GLI ISTRUTTORI DEI CORSI