

Orari del Circolo • lun/ven 06:30 - 22:00 • sab/dom 06:30 - 20:00

## • SALA 1

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
09:30 <b>GINN. DOLCE</b> S1	09:30 <b>POSTURALE</b> Mirko • S1	09:30 <b>GINN. DOLCE</b> S1	09:30 <b>POSTURALE</b> Mirko • S1		
10:30 <b>TOTAL BODY 45'</b> Antonio • S1	10:30 <b>GYM MUSIC</b> Eleonora • S1	10:30 <b>TOTAL BODY 45'</b> Antonio • S1	10:30 <b>GYM MUSIC</b> Eleonora • S1	10:30 <b>TOTAL BODY 45'</b> Antonio • S1	10:00 <b>STRONG</b> Morena • S1
13:30 <b>CARDIO TONE</b> Eleonora • S1	13:30 <b>PREPUGILISTICA</b> Francesco • S1	13:30 <b>CIRCUIT TRAINING</b> Eleonora • S1	13:30 <b>PREPUGILISTICA</b> Francesco • S1	13:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Eleonora • S1	11:00 <b>ZUMBA</b> Morena • S1
17:00 <b>TOTAL BODY</b> Eleonora • S1	17:30 <b>TONIFICAZIONE</b> Matteo • S1	17:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Eleonora • S1	17:30 <b>TONIFICAZIONE</b> Matteo • S1	17:00 <b>TOTAL BODY</b> Eleonora • S1	
18:00 <b>CARDIO TONE</b> Morena • S1	18:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Matteo • S1	18:00 <b>CARDIO TONE</b> Morena • S1	18:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Matteo • S1	18:00 <b>CARDIO TONE</b> Morena • S1	
19:00 <b>FULL BODY</b> Antonio • S1	19:30 <b>TOTAL BODY</b> Morena • S1	19:00 <b>FULL BODY</b> Antonio • S1	19:30 <b>TOTAL BODY</b> Morena • S1	19:00 <b>FULL BODY</b> Antonio • S1	
20:00 <b>FUNZIONALE</b> Antonio • S1	20:30 <b>PREPUGILISTICA</b> Francesco • S1	20:00 <b>FUNZIONALE</b> Antonio • S1	20:30 <b>PREPUGILISTICA</b> Francesco • S1		

## • SALA 2

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
16:30 <b>POSTURALE</b> Mirko • S2		16:30 <b>POSTURALE</b> Mirko • S2		16:30 <b>POSTURALE</b> Mirko • S2	10:30 <b>PILATES</b> Emanuela • S2
17:30 <b>PILATES</b> Mirko • S2	18:00 <b>PILATES</b> Emanuela • S2	17:30 <b>PILATES</b> Mirko • S2	18:00 <b>PILATES</b> Emanuela • S2	17:30 <b>PILATES</b> Mirko • S2	

## • SALA 3

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
18:00 <b>YOGA 1H15'</b> Fulvio • S3			18:00 <b>YOGA 1H15'</b> Fulvio • S3		11:30 <b>WALKING</b> Rebecca • S3
	19:15 <b>WALKING</b> Rebecca • S3		19:15 <b>WALKING</b> Rebecca • S3		

## • LE LEZIONI DELLA DOMENICA

domenica

10:30 **LE NOSTRE LEZIONI DELLA DOMENICA**  
ogni domenica una lezione diversa - scopri tutte le novità in segreteria

\*La Direzione si riserva la facoltà di effettuare cambiamenti  
● SOFT ● MEDIUM ● MEDIUM STRONG ● STRONG ● INTENSITA' VARIABILE

Attività sportive di Fitness - Discipline CONI n° 111 - 113 - 114 (sport Ginnastica n° 35)