

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

## • SALA 1

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
	08:45 <b>POSTURALE - '45</b> Mirko • S1		08:45 <b>POSTURALE - '45</b> Mirko • S1		
09:30 <b>GINN. DOLCE</b> Antonio • S1	09:30 <b>POSTURALE - '45</b> Mirko • S1	09:30 <b>GINN. DOLCE</b> Antonio • S1	09:30 <b>POSTURALE - '45</b> Mirko • S1	09:30 <b>GINNASTICA DOLCE</b> Antonio • 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	10:30 <b>STRONG</b> Morena • S1
13:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Eleonora • S1	13:30 <b>BODY POWER</b> Francesco • S1		13:30 <b>BODY POWER</b> Francesco • S1	13:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Eleonora • S1	11:30 <b>ZUMBA</b> Morena • S1
17:30 <b>TOTAL BODY</b> Eleonora • S1	17:30 <b>G.A.G.</b> Morena • S1	17:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Eleonora • S1	17:30 <b>G.A.G.</b> Morena • S1	17:30 <b>LES MILLS BODY COMBAT</b> Eleonora • S1	
18:30 <b>ADDOME 30'</b> Morena • S1	18:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Rebecca • S1	18:30 <b>ADDOME 30'</b> Morena • S1	18:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Rebecca • S1	18:30 <b>ADDOME 30'</b> Morena • S1	
19:00 <b>FULL BODY</b> Antonio • S1	19:30 <b>STRONG</b> Morena • S1	19:00 <b>FULL BODY</b> Antonio • S1	19:30 <b>ZUMBA</b> Morena • S1	19:00 <b>FULL BODY</b> Antonio • S1	
20:00 <b>FUNCTIONAL and UNIVERSITY</b> Antonio • S1	20:30 <b>BODY POWER</b> Francesco • S1	20:00 <b>FUNCTIONAL and UNIVERSITY</b> Antonio • S1	20:30 <b>BODY POWER</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	
19:00 <b>POSTURALE</b> Mirko • S2		19:00 <b>POSTURALE</b> Mirko • S2			

## • SALA 3

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
18:00 <b>YOGA 1h15'</b> Priscilla • S3			18:00 <b>YOGA 1h15'</b> Priscilla • S3		11:30 <b>WALKING</b> Rebecca • S3
	19:30 <b>WALKING</b> Rebecca • S3		19:30 <b>WALKING</b> Rebecca • S3		

## • LE LEZIONI DELLA DOMENICA

domenica

11:00 **LE NOSTRE LEZIONI DELLA DOMENICA**  
scopri tutte le novità in segreteria

ORARI DAL 07/01/2020

Assistenza in sala pesi: lun/ven 08:00 - 21:30 / sab 08:00 18:00 / dom 09:00 13:00

\*La Direzione si riserva la facoltà di effettuare cambiamenti

● SOFT ● MEDIUM ● MEDIUM STRONG ● STRONG ● INTENSITA' VARIABILE