

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|-------|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|--------------------|----------|
| 09:00 | | POSTURALE Mariella | | POSTURALE Mariella | | | |
| 10:30 | POSTURALE Roberta | | POSTURALE Roberta | | POSTURALE Roberta | | |
| 11:00 | | | | | | POSTURALE Paolo | |
| 18:00 | | POSTURALE Gaudi | | POSTURALE Gaudi | | | |
| 19:00 | PILATES Jenny | TRUE POWER YOGA Rossella (Giardino) | | TRUE POWER YOGA Rossella (Giardino) | PILATES Jenny | | |

SALA 4

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------|
| 09:30 | WAKE UP Rossella | | WAKE UP Rossella | | WAKE UP Rossella | | |
| 10:00 | | TOTAL BODY Antonio | | TOTAL BODY Antonio | | DANCE 4 ALL Mihail | |
| 10:30 | CARDIO TONE Gaudi | | CARDIO TONE Gaudi | | CARDIO TONE Gaudi | | |
| 11:15 | | | | | | SUSPENSION TRAINING* Francesco | |
| 12:00 | | | | | | INTERVAL TRAINING Francesco | |
| 13:30 | INTERVAL TRAINING Francesco | | METCON Francesco | | SUSPENSION TRAINING* Francesco | | |
| 17:00 | PILATES Dario | | | | PILATES Dario | | |
| 18:00 | TOTAL BODY Eleonora | BODY WORKOUT Mihail | BODY PUMP Eleonora | BODY WORKOUT Mihail | TOTAL BODY Eleonora | | |
| 19:00 | EMON Antonio | CIRCUIT TRAINING Mihail | LEGS & BOOTY Francesco | CIRCUIT TRAINING Mihail | EMON Antonio | | |
| 20:00 | BODY FUNCTIONAL Antonio | INTERVAL TRAINING Francesco | CARDIO FIT TRAINING Francesco | METCON Francesco | | | |

* Corso su prenotazione (tramite app o desk)

SALA 5

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|-------|------------------------------|-----------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|--------|----------|
| 18:00 | AEREODANCE BASIC Dario | | FLEXIBILITY Dario | | AEREODANCE BASIC Dario | | |
| 19:00 | | | TOTAL BODY Dario | | | | |
| 20:30 | BACHATA SENSUAL LIV.1 | BACHATA SENSUAL LIV.3 | | (20:20) LADY/MAN STYLE | | | |
| 21:30 | BACHATA SENSUAL LIV.2 | BACHATA SENSUAL LIV.4 | | (21:20) CUBANA 1 | | | |
| 21:30 | | | | (21:20) CUBANA 2 | | | |

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | GIOVEDÌ |
|-------|---------------|---------------|---------------|
| 18:30 | GROUP CYCLING | | |
| 19:00 | | GROUP CYCLING | GROUP CYCLING |

* Corso su prenotazione (tramite app o desk)

PISCINA

| | MARTEDÌ | GIOVEDÌ | SABATO | DOMENICA |
|-------|----------|----------|----------|----------|
| 11:00 | | | | ACQUAGYM |
| 12:00 | | | ACQUAGYM | |
| 18:00 | ACQUAGYM | ACQUAGYM | | |

SMALL GROUP SALA PESI

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| 10:30 | | | | | | TABATA - 30' | |
| 18:30 | GLUTEI - 30' | ADDOME - 30' | TABATA - 30' | ADDOME - 30' | GLUTEI - 30' | | |