

	LUN	MAR	MERC	GIOV	VEN	SAB
DALLE 07:30 ALLE 08:20		FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING		
DALLE 08:30 ALLE 09:20	POSTURALE		POSTURALE		POSTURALE	
DALLE 09:00 ALLE 09:50	G.A.G.	POSTURALE	INTERVAL TRAINING	POSTURALE	PUMP	
DALLE 09:30 ALLE 10:20		FUNCTIONAL TRAINING		PILOXING		
DALLE 10:15 ALLE 11:05			STRETCHING			
DALLE 10:20 ALLE 11:10	POSTURAL SOFT GYM				POSTURAL SOFT GYM	POSTURALE
DALLE 10:30 ALLE 11:20		PILATES		PILATES		PILOXING
DALLE 11:30 ALLE 12:20		WALKING		WALKING		PADEL WORKOUT
DALLE 11:30 ALLE 12:20						INDOOR CYCLING
DALLE 13:30 ALLE 14:20	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	PILATES	INDOOR CYCLING	INDOOR CYCLING	
DALLE 13:40 ALLE 14:30		TOTAL WORKOUT		TOTAL WORKOUT KETTLEBELL		
DALLE 15:10 ALLE 16:00						POSTURALE
DALLE 16:30 ALLE 17:20					AREAL BODY DRAPPI	
DALLE 17:00 ALLE 18:00	FUNCTIONAL YOUNG	CALISTHENICS		CALISTHENICS	FUNCTIONAL YOUNG	
DALLE 17:30 ALLE 18:20		POSTURAL FLEX	AREAL YOGA AMACHE	POSTURAL FLEX	AREAL YOGA AMACHE	
DALLE 17:30 ALLE 18:20	BOOTY PUMP				BOOTY PUMP IN SILENCE 	
DALLE 18:00 ALLE 18:50		YOGA VINYASA				
DALLE 18:30 ALLE 19:20	CIRCUIT TRAINING	CROSS CARDIO	AREAL BODY DRAPPI	PREP. ATLETICA	FUNZIONALE	
DALLE 18:30 ALLE 19:20		M.E.T.	TRX	FUNCTIONAL TRAINING	HATA YOGA DINAMICO	
DALLE 18:40 ALLE 19:30						
DALLE 19:00 ALLE 19:50				INDOOR CYCLING		
DALLE 19:20 ALLE 20:10		POSTURALE		POSTURALE		
DALLE 19:30 ALLE 20:20	PILATES		KETTLEBELL ABS		PILATES	
DALLE 19:30 ALLE 20:20	INDOOR CYCLING		INDOOR CYCLING			
DALLE 19:45 ALLE 20:35		PREPUGILISTICA		PREPUGILISTICA		