

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.00 TONE UP	9.00 LA BRUCIAGRASSI	9.00 TONE UP	9.00 G.A.G.	9.00 INTERVAL TRAINING	
9.30 CORPO LIBERO	9.00 *SPECIAL C.L.	9.30 CORPO LIBERO	9.00 *SPECIAL C.L.	10.00 STRETCHING	9.30 G.A.G.
10.30 *MOBILITA' ART.	10.00 CORPO LIBERO	10.30 *MOBILITA' ART.	10.00 CORPO LIBERO	11.00 *PILATES	9.45 FITNESS DANCE
10.30 CORPO LIBERO	10.00 GINNAST. DOLCE	10.30 CORPO LIBERO	10.00 GINNAST. DOLCE	13.00 GYM TONIC	11.00 BODY PUMP
13.00 INDOOR CYCLING	11.00 AEROSALSA		11.00 *TAI CHI	14.30 AEROSALSA	
16.00 GINNAST. DOLCE	11.00 *PILATES				
17.00 CORE STABILITY	13.00 TRX	16.00 GINAST. DOLCE	13.00 LA BRUCIAGRASSI	17.00 CORE STABILITY	
	14.30 G.A.G.	17.00 G.A.G.	14.30 G.A.G.	18.00 LA BRUCIAGRASSI	
18.00 CORPO LIBERO	18.00 STEP & TONE	18.00 GYM TONIC	18.00 G.A.G.	18.30 WALKING	
18.00 AEROSALSA	18.15 FUNZIONALE	18.00 *PILATES	18.00 FUNZIONALE	19.00 BODY PUMP	
19.00 BODY PUMP	19.00 CORPO LIBERO	18.30 CORPO LIBERO	19.00 INDOOR CYCLING		
19.00 *PILATES	19.00 AEQUILIBRIUM	19.00 BODY PUMP	19.00 CORPO LIBERO	20.15 *CALISTHENICS	
19.15 INDOOR CYCLING	20.15 *CALISTHENICS	19.00 WALKING	20.30 *YOGA		
		19.30 LA BRUCIAGRASSI			



ORARIO  
18/19

valido dal  
17 settembre 2018

**SALA PESI**

dal Lunedì al Venerdì dalle 8.30 alle 21.00  
Sabato dalle 9.00 alle 13.30

\*Attività con abbonamento differenziato

Il palinsesto potrà subire variazioni durante la stagione