

# PROGRAMMA CORSI INVERNO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINO	<b>SPINNING</b> 9.30 - 10.30 KATE SALA RED	<b>BRUCIA GRASSI</b> 10.00 - 10.50 JULIAN SALA BLU	<b>SPINNING</b> 9.30 - 10.30 KATE SALA RED	<b>SBARRA TONE</b> 9.30 - 10.00 JULIAN SALA BLU	<b>YOGA FLEX</b> 10.00 - 10.45 ROBERTA SALA BLU	<b>CLASSIC ADVENTURE</b> 11.00 - 11.50 JULIAN SALA BLU	<b>CORSO A ROTAZIONE</b> 11.00 - 12.00 A ROTAZIONE SALA BLU
	<b>POSTURALE DOLCE</b> 10.00 - 10.50 TATIANA SALA GOLD	<b>TRX</b> 13.00 - 13.50 TATIANA ESTERNO/SALA BLU	<b>TONIFICAZIONE DOLCE</b> 10.00 - 10.50 ROBERTA SALA BLU	<b>TOTAL BODY</b> 10.00 - 10.50 JULIAN SALA BLU	<b>PANCAFIT</b> 11.00 - 11.30 ROBERTA SALA RED	<b>ADDOME</b> 12.00 - 12.30 JULIAN SALA BLU	<b>SPINNING</b> 11.00 - 12.00 A ROTAZIONE SALA RED
	<b>TOTAL BODY</b> 11.00 - 11.50 TATIANA SALA BLU	<b>BOOTY BARRE</b> 16.00 - 16.50 VERONICA SALA BLU	<b>POSTURAL YOGA</b> 12.50 - 13.40 TATIANA SALA GOLD	<b>SPINNING</b> 12.50 - 13.50 KATE SALA RED	<b>INSANITY ASLUM</b> 12.50 - 13.40 ORLES ESTERNO / SALA BLU	<b>SPINNING</b> 14.30 - 15.30 GIAMPY SALA RED	
	<b>BRUCIA GRASSI</b> 12.40 - 13.30 JULIAN SALA BLU	<b>POSTURAL TRAINING</b> 17.00 - 17.45 ROBERTA SALA BLU	<b>STEP</b> 16.00 - 16.50 JULIAN SALA BLU	<b>TOTAL BODY</b> 13.00 - 13.50 TATIANA SALA BLU	<b>TOTAL BODY</b> 13.00 - 13.50 TATIANA SALA BLU		
	<b>ADDOME</b> 13.30 - 14.00 JULIAN SALA BLU	<b>GLAM DANCE</b> 18.15 - 19.05 CECILIA SALA BLU		<b>DANZA CLASSICA</b> 14.10 - 15.10 JULIAN SALA BLU a pagamento	<b>TOTAL BODY</b> 13.00 - 13.50 TATIANA SALA BLU		
	<b>STRETCHING PER TUTTI</b> 14.00 - 14.50 TATIANA SALA BLU	<b>TRX</b> 18.00 - 18.40 ORLES ESTERNO/SALA GOLD	<b>TONIFICAZIONE</b> 17.00 - 17.50 JULIAN SALA BLU	<b>PILATES</b> 17.00 - 17.50 ROBERTA SALA BLU	<b>TOTAL BODY</b> 16.00 - 16.50 TATIANA SALA BLU	<b>INTENSITY TRAINING</b> ☀️ 15.30 - 16.25 ORLES/NICO SALA BLU	
	<b>PILATES</b> 16.00 - 16.50 VERONICA SALA BLU	<b>INTENSITY TRAINING</b> 18.45 - 19.25 ORLES ESTERNO/SALA GOLD	<b>SLIDE POWER</b> 18.00 - 18.50 TATIANA SALA BLU	<b>TRX</b> 18.00 - 18.25 NICO ESTERNO /SALA GOLD	<b>PANCAFIT</b> 17.30 - 18.15 SPYROS SALA RED		
	<b>BRUCIA GRASSI</b> 17.00 - 17.50 JULIAN SALA BLU	<b>SPINNING</b> 18.40 - 19.40 KATE SALA RED	<b>PANCAFIT</b> 18.15 - 19.00 SPYROS SALA RED	<b>ATLETIC GAG</b> 18.10 - 19.00 VALENTINA SALA BLU	<b>PILATES</b> 18.00 - 18.50 CECILIA SALA BLU	<b>TONIFICAZIONE</b>	
	<b>STEP DANCE</b> 18.00 - 18.50 JULIAN SALA BLU	<b>ADDOME</b> 19.30 - 19.55 ORLES ESTERNO/SALA GOLD	<b>JUST PUMP</b> 19.00 - 19.50 TATIANA SALA BLU	<b>CROSS FUNCTIONAL</b> 18.30 - 18.55 NICO ESTERNO/SALA GOLD	<b>ADDOME</b> 19.00 - 19.25 NICO ESTERNO/SALA GOLD	<b>SPINNING</b>	
	<b>PROGETTO GLUTEO</b> 18.00 - 18.50 KATE SALA GOLD	<b>STEP BASE</b> 19.15 - 19.45 JULIAN SALA BLU	<b>PILATES</b> 20.10 - 21.00 VERONICA SALA BLU	<b>ADDOME</b> 19.00 - 19.25 NICO ESTERNO/SALA GOLD	<b>SPINNING</b> 19.00 - 20.00 LUIGINA SALA RED	<b>YOGA FLEX</b> 18.00 - 18.50 TATIANA SALA GOLD	<b>POSTURALE</b>
<b>PANCAFIT</b> 18.00 - 18.55 VALENTINA SALA RED	<b>STEP DANCE</b> 19.45 - 20.15 JULIAN SALA BLU	<b>TRX</b> 20.00 - 20.50 TATIANA ESTERNO/ SALA GOLD	<b>ADDOME</b> 19.00 - 19.25 NICO ESTERNO/SALA GOLD	<b>SPINNING</b> 19.00 - 20.00 LUIGINA SALA RED	<b>SPINNING</b> 18.30 - 19.30 KATE SALA RED	<b>DANCE</b>	
<b>ADDOME</b> 19.00 - 19.25 VERONICA SALA GOLD	<b>TOTAL BODY</b> ☀️ 20.15 - 21.05 JULIAN SALA GOLD		<b>SPINNING</b> 19.15 - 19.45 JULIAN SALA BLU	<b>STEP BASE</b> 19.15 - 19.45 JULIAN SALA BLU	<b>SPINNING</b> 18.30 - 19.30 KATE SALA RED	<b>ALTA INTENSITÀ</b>	
<b>VICTORIA SHAPE</b> 19.00 - 19.50 KATE SALA BLU	<b>STEP DANCE</b> 19.45 - 20.15 JULIAN SALA BLU		<b>PILATES</b> 20.10 - 21.00 VERONICA SALA BLU	<b>STEP DANCE</b> 19.45 - 20.15 JULIAN SALA BLU	<b>SPINNING</b> 18.30 - 19.30 KATE SALA RED		
<b>SPINNING</b> 19.15 - 20.15 GIAMPY SALA RED	<b>TOTAL BODY</b> ☀️ 20.15 - 21.05 JULIAN SALA GOLD		<b>TRX</b> 20.00 - 20.50 TATIANA ESTERNO/ SALA GOLD	<b>STEP DANCE</b> 19.45 - 20.15 JULIAN SALA BLU	<b>ZUMBA</b> 19.00 - 19.50 CECILIA SALA BLU		
<b>YOGA FLEX</b> 19.30 - 20.20 VERONICA SALA GOLD				<b>TOTAL BODY</b> 20.15 - 21.05 JULIAN SALA GOLD			
<b>BOXE UP</b> 20.15 - 21.05 GABRIELE SALA BLU				<b>BOXE UP</b> 20.15 - 21.05 GABRIELE SALA BLU			

☀️ sole  
☁️ maltempo

