

### LUNEDI'

### MARTEDI'

### MERCOLEDI'

### GIOVEDI'

### VENERDI'

#### ENERGY ROOM

	6.30/7.30 – Yvelin CIRCUIT FUNCTIONAL (dal 27/8)			
13.15/14.00 – Sascha BODYSCULPT (dal 26/8)	13.15/14.15 – Chiara TONE UP (dal 3/9)	13.00/14.30 – Sascha UPPER BODY (dal 28/8)	13.15/14.15 – Chiara TONE UP (dal 5/9)	13.15/14.15 – Sascha CHOREO STEP (dal 30/8)
14.00/14.30 – Sascha GLUTEI&ADDOME (dal 26/8)		GAMBE & GLUTEI (dal 28/8) STRETCH & FLEX (dal 28/8)		
18.15/19.15 – Marquino ZUMBA (dal 2/9)	18.30/19.15 – Yvelin CIRCUIT FUNCTIONAL (dal 27/8)	18.30/19.30 – Caterina GAMBE & GLUTEI (dal 28/8)	18.30/19.15 – Yvelin CIRCUIT FUNCTIONAL (dal 29/8)	18.30/19.30 – Marquino ZUMBA (dal 13/9)
19.15/20.00 – Sascha BODYSCULPT (dal 26/8)	19.15/20.45 – Federico CROSS BOXE (dal 10/9)	UPPER BODY (dal 28/8)	19.15/20.45 – Federeico CROSS BOXE (dal 12/9)	
20.00/21.00 – Gastone RUN FUNCTIONAL (dal 16/9)		19.30/20.30 – Marquino ZUMBA (dal 4/9)		

#### FITNESS ROOM

9.30/10.30 – Chiara AEROTONE (dal 9/9)	9.30/10.15 – Sascha WALKING & CARDIO* (dal 3/9)	10.30/11.30 – Marquino ZUMBA (dal 11/9)	9.30/10.15 – Sascha WALKING & TONE* (dal 5/9)	9.30/10.30 – Chiara AEROTONE (dal 13/9)
13.15/14.00 – Claudia WALKING* (dal 16/9)		13.15/14.00 – Claudia WALKING* (dal 11/9)		
	18.00/18.45 – Sascha WALKING & TONE* (dal 3/9)			
18.30/19.30 – Nicoletta CIRCUIT FUNCTIONAL (dl 9/9)	18.45/19.45 – Sascha SPINNING PRO* (dal 27/8)	18.30/19.30 – Federico CIRCUIT FUNCTIONAL (11/9)	18.45/19.45 – Sascha SPINNING PRO* (dal 29/8)	
19.30/20.30 – Nicoletta SPINNING* (dal 9/9)			19.45/20.30 – Sascha WALKING & CARDIO* (dal 5/9)	

#### WELLNESS ROOM

			6.45/7.30 – Loris PILATES* (dal 12/9)	
11.00/12.00 – Caterina PILATES* (dal 9/9)	10.15/11.00 – Sascha PANCAFIT* (dal 10/9)	11.00/12.00 – Caterina PILATES* (dal 11/9)	10.15/11.00 – Sascha GYROKINESIS* (dal 19/9)	11.00/11.45 – Sascha PANCAFIT* (dal 6/9)
13.00/14.00 – Caterina PILATES* (dal 2/9)	13.00/14.00 – Fabiana YOGAFIT* (dal 3/9)	13.00/14.00 – Giorgia YOGAFIT* (dal 4/9)	13.00/14.00 – Fabiana POWER YOGA* (dal 5/9)	13.00/14.00 – Daniela PILATES* (dal 6/9)
	18.00/19.00 – Valeria PILATES* (dal 10/9)		18.00/19.00 – Valeria PILATES* (dal 12/9)	
18.30/19.15 – Sascha PANCAFIT* (dal 26/8)	19.00/20.00 – Valeria PILATES* (dal 3/9)	18.30/19.30 – Sascha GYROKINESIS* (dal 18/9)	19.00/20.00 – Valeria PILATES* (dal 5/9)	18.45/20.15 – Annalisa FLOW YOGA* (dal 30/8)
19.15/20.45 – Arianna YOGA* (dal 16/9)	20.00/21.00 – Valeria PILATES* (dal 17/9)	19.30/20.30 – Caterina STRETCHING* (dal 11/9)	20.00/21.00 – Valeria PILATES* (dal 19/9)	

\*CORSO A NUMERO CHIUSO: RICHIEDE PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA TRAMITE APP