

SETTORE FITNESS

Corso	Zona	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PILATES	4	9.00 10.00		9.00 10.00				
STEP&TONE	4		9.00 10.00		9.00 10.00			
TOTAL TONE	4		10.00 11.00		10.00 11.00			
BODY SCULPTURE	4			10.00 11.00				
TOTAL TRAINING	4	10.30 11.30						
POSTURALE	4	18.30 19.30			11.00 12.00	20.10 21.10		
YOGA DINAMICO	4	12.15 13.00		19.00 19.45	19.00 19.45	12.15 13.00		
G.A.G.	4		12.30 13.30					
CARDIO&TONE	4		19.00 20.00					
BOXE UP	4					19.00 20.00		
STRETCHING E ADDOMINALI	1	18.00 18.30						
MILITARY WORKOUT	1	20.00 21.00		20.00 21.00				

SETTORE FIGHT

Corso	Zona	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
KICK JUNIOR	2	17.30 18.30			17.30 18.30			
PUGILATO	2	19.00 20.00		19.00 20.00		19.00 20.00		
PUGILATO PRINCIPIANTI	2		19.00 20.00		19.00 20.00			
KICK BOXING K1	2		20.00 21.00		20.00 21.00			
MMA GRAPPLING	3	20.00 21.00		20.00 21.00				
BRAZILIAN JIU JITSU JUNIOR	3		17.00 18.00			17.00 18.00		
MUAY THAI	3	20.30 21.30				19.30 20.30		
BRAZILIAN JIU JITSU	3		20.00 21.00		20.00 21.00			

SETTORE CROSS TRAINING

Corso	Zona	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
CALISTHENICS		19.30 20.30		20.30 21.30		18.30 19.30		
CROSS TRAINING			20.30 21.30					
KETTLEBELL			20.15 21.15		20.15 21.15			