

I NOSTRI ORARI

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO
Sala Studio	Sala Open	Sala Studio	Sala Open	Sala Studio	Sala Open	Sala Studio	Sala Open	Sala Studio	Sala Open	Sala Open
	9.30 TONE UP Christian		9.30 INTERVAL STEP Federico		9.30 WORKOUT Mara		9.30 BARBELL TRAIN. Federico		9.30 WORKOUT Mara	10.00 TOTAL BODY W.O. Christian
			10.30 ZUMBA Antonella				10.30 ZUMBA Antonella		10.30 SALSATION Antonella	
	13.30 SUPER JUMP Christian		13.15 ONEKOR ENERGY Teresa		13.30 STEP DANCE Christian		13.15 G.A.G Christian		13.30 ONEKOR SKULPT Teresa	
17.00 YOGAFLEX FITNESS Catalina	17.00 SALSATION Antonella	17.00 G.A.G Christian	17.00 POSTURAL TONE Anna	16.30 PILOXING SSP Elena	17.00 ZUMBA Antonella	17.00 ONEKOR ENERGY Christian	17.00 POSTURAL TONE Anna		17.00 STEP & TONE Christian	
17.45 PILOXING SSP Catalina	18.00 TONE UP Christian	18.00 ATHLETIC TRAIN. Luisa	18.00 STRONG BY ZUMBA Cristiano	17.30 GLAM DANCE Christian	18.00 TONE UP Elena	18.00 ATHLETIC TRAIN. Luisa	18.00 KARDIO KOMBAT Cristiano	18.00 SALSATION Antonella	18.00 POWER ONEKOR Christian	
18.30 POWER PUMP Cristiano				18.30 BODY CONDITIONING Cristiano					19.00 PILOXING SSP Elena	
	19.00 STEP DANCE Christian	19.00 AERO D&G 	19.00 TOTAL BODY JUMP Eric	19.30 BAILA FIT Eros	19.00 BODY STRETCH Christian	19.00 AERO D&G 	19.00 TOTAL BODY JUMP Eric			
20.00 SALSATION Natalva	20.00 BAILA FIT Eros		20.00-22:00 FUNCTIONAL&KICK BOXING				20.00-22:00 FUNCTIONAL&KICK BOXING		20.00 SALSATION Natalva	



	aerobici coreografati
	aerobici e tonificazione
	tonificazione Body&Mind

	definizione muscolare e funzionale
	lezione con licenza a marchio registrato
	su prenotazione