









# I NOSTRI ORARI

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30 AEROTONE UP Christian		9.30  ENERGY Federico				9.30 STEP CIRCUIT Federico		10.00 STEP & TONE Christian
17.00  SALSATION Antonella		17.00 PILATES Dario	17.30 GLAM DANCE Christian	17.00  ZUMBA Antonella		17.00 BODYTONE PROGRAM Christian	17.00 STEP & TONE Christian	
18.00 BODYTONE PROGRAM Christian	18.30 POWER PUMP Cristiano	18.00 FUNCTIONAL WO Cristiano		18.00 CARDIO & TONE Elena	18.30 POWER PUMP Cristiano	18.00 CARDIO COMBAT Cristiano	18.00  SALSATION Antonella	
19.30  SALSATION Nat		19.00  ONEKOR MIX Christian		19.00 STEP CARDIO PLUS Christian	19.30  SALSATION Nat	19.00 GAG Christian	19.00  PILOXING Elena	

	aerobici coreografati
---	-----------------------

	aerobici e tonificazione
---	--------------------------

	tonificazione Body&Mind
---	-------------------------



	definizione muscolare e funzionale
---	------------------------------------

	lezione con licenza a marchio registrato
---	--