

Stagione 2019-2020

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
	9.00-10.00 Benessere		9.00-10.00 Benessere		10.15-11.15 Spin
	10.00-11.00 Spin	10.00-11.00 Pump	10.00-11.00 Step Tone		11.30-12.30 Addome-gambe-glutei
	11.00 - 12.00 Ginnastica Base		11.00 - 12.00 Ginnastica Base		
13,15-13.30 Addominali				13,15-14.15 Spin	
13.30-14.30 Pump	13.15 - 14.15 Flex - Stability	13.15 - 14.15 Addome-gambe-glutei	13.15-14.15 Tonificazione	13.15 -14.15 Step	
15.00-16.00 Corpo Libero	15.00-16.00 Pilates	15.00-16.00 Zumba Easy	15.00-16.00 Total Body	15.00-16.00 Gym - Stretching	
	16.00-17.00 Ginnastica Base		16.00-17.00 Ginnastica Base		
18.00-19.00 Latin Move	18.00-19.00 Pilates	18.00-18.45 Addome-gambe-glutei	18.00-19.00 Latin Move	18.00-19.00 Pump	
18.30-19.30 Powerlifting		18.30-19.30 Powerlifting		18.00-19.00 Powerlifting	
19.00-20.00 Addome-gambe-glutei	19.00-20.00 Pump	18.45 - 19.30 Step	19.00-20.00 Pilates	19.10-19,30 Addominali	
		19.30-20.00 Addominali	19.30 - 20.30 Spin	19.30-20.30 Spin	
20.00 - 21.00 Step	20.00-21.00 Spin	20.00-21.00 Gambe & Glutei			

Club Airone

Dal Lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 22.00 il Sabato dalle 8.00 alle 14.00