

<b>BODY BUILDING:</b>	Lunedì, Mercoledì e Giovedì	9:30/22:00
	Martedì e Venerdì	7:00/22:00
	Sabato	10:00/12:30-15:00/17:00
	Domenica	10:00/13:00
	<i>(Sab e Dom dal 1° Ottobre al 31 Maggio)</i>	

### FITNESS

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:30 - 10:30	GINN. SENZA ETÀ		GINN. SENZA ETÀ		
13:00 - 14:00	ATHLETIC CIRCUIT	ZUMBA	ATHLETIC CIRCUIT	ZUMBA	ATHLETIC CIRCUIT
13:40 - 14:30	FIT MIX Workout		FIT MIX Workout		FIT MIX Workout
18:00 - 19:00			ABSKILLER Workout		ABS KILLER Workout
19:00 - 20:00			TOTAL BODY		TOTAL BODY

### WELLNESS

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:30 - 10:30	PILATES matwork-tools		PILATES matwork-tools		PILATES matwork- tools
10:00 - 11:00		POSTURAL training		POSTURAL training	
13:00 - 14:00	PILATES FUSION		PILATES FUSION		
13:00 - 14:00		YOGA DINAMICO		YOGA DINAMICO	
14:00 - 15:00	CHIROPRACTIC		CHIROPRACTIC		
19:00 - 20:00			BODY MIND		BODY MIND
19:30 - 21:00		YOGA AVANZ.		YOGA AVANZ.	
20:00 - 21:00	PILATES FUSION				PILATES FUSION
20:00 - 21:00		POSTURALE	YOGA PRINC.	POSTURALE	YOGA PRINC.
21:00 - 22:00			YOGA INTERM.		YOGA INTERM.

### FITNESS / WELLNESS CON PRENOTAZIONE

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
11:00 - 12:00		FUNCTIONAL PILATES		FUNCTIONAL PILATES	
12:50 - 13:50	WALKING circuit	FUNCTIONAL TRAINING		SPINNING & CORE	FUNCTIONAL PILATES
14:00 - 15:00	WALKING circuit	FUNCTIONAL PILATES		SPINNING & CORE	FUNCTIONAL TRAINING

**Sabato/Domenica 1 volta al mese Special Training**

### ARTI MARZIALI

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 - 18:00		BOXE		BOXE	
18:00 - 19:00	KUNG FU PRINC. KARATE BIMBI		KUNG FU PRINC.	KARATE BIMBI	
19:00 - 20:00	KUNG FU AVANZ.		TAI CHI		
19:30 - 21:00	KARATE ADULI			KARATE ADULTI	
20:00 - 21:00	TAI-CHI		KUNG FU Avanzato		
20:30 - 21:30			AIKIDO		AIKIDO

## DANZA

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 - 18:00		HIP HOP 1			HIP HOP 1
18:00 - 19:00	POSTURAL DANZANDO	HIP HOP interm/avanz			POSTURAL DANZANDO HIP HOP 2
18:00 - 19:00		MODERN JAZZ interm.		MODERN JAZZ interm.	
19:00 - 20:00	conTATTO	MODERN JAZZ adulti HIP HOP 2		MODERN JAZZ adulti	conTATTO

## DANZA CLASSICA

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 - 18:00			CLASSICA BABY	CLASSICA A (6-9 anni)	
17:30 - 18:30		CLASSICA A (6-9 anni)			CLASSICA B (10-12 anni)
18:30 - 19:30		CLASSICA B (10-12 anni)			
18:30 - 20:00	CLASSICA C (12+anni)				CLASSICA C (12+anni)
20:00 - 21:30	CLASSICA ADULTI		CLASSICA ADULTI		

## DANZA CONTEMPORANEA

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
16:30 - 17:30		CREATIVA PRESCOLARE		
17:30 - 18:30		CREATIVA		CREATIVA
18:30 - 20:00		CONTEMPORANEA		CONTEMPORANEA
20:00 - 21:30		CONTEMPORANEA Adulti		CONTEMPORANEA Adulti

## CAPOEIRA

ORARIO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI
18:00 - 19:00	CAPOEIRA 4-13 ANNI		CAPOEIRA 4-13 ANNI	