

LEGNO

FUOCO

METALLO

# SALA MUSICALE

orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7.10 - 8.00							
9.10 - 10.00	BACK SCHOOL		POSTURALE		BACK SCHOOL		
10.10 - 11.00	TONE UP	TOTAL BODY	TONE UP				
11.10 - 12.00							
13.00 - 13.50	TOTAL BODY	PUMP		CORE STABILITY		TOTAL BODY	
17.10 - 18.00		TOTAL BODY		ABDOSTRETCH			
18.10 - 19.00	MOVIDA		TOTAL BODY		CARDIO PUMP		
18.30 - 19.20				PUMP			
19.10 - 20.00	ROOTAPE		FIT BOXE		STEP		
19.30 - 20.20		FUNCTIONAL CONTROL					

**PEDALS 360**

orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7.10 - 8.00				PEDALS 360			
10.10 - 11.00			PEDALS 360				
11.00 - 12.20							PEDALS 360
13.00 - 13.50		PEDALS 360	PEDALS 360	PEDALS 360			
13.00 - 14.20						PEDALS 360	
18.10 - 19.00							
18.30 - 19.20	PEDALS 360		PEDALS 360		PEDALS 360		
19.10 - 20.00				PEDALS 360			
19.30 - 20.20		PEDALS 360					
20.10 - 21.00	PEDALS 360		PEDALS 360				

## TRAIL 360

orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10.10 - 11.00	TRAIL 360						
13.00 - 13.50		TRAIL 360		TRAIL 360			
13.00 - 14.20						TRAIL 360	
18.10 - 19.00			TRAIL 360	TRAIL 360			
19.10 - 20.00		TRAIL 360					
19.30 - 20.20	TRAIL 360		TRAIL 360				
20.10 - 21.00							

## ROW 360

orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10.10 - 11.00							ROW 360
13.00 - 13.50					ROW 360		
18.30 - 19.20	ROW 360						
19.10 - 20.00							
19.30 - 20.20				ROW 360			
20.10 - 21.00		ROW 360					

## SALA FUNZIONALE

orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.10 - 8.00	FUNCTIONAL TRAINING					
10.10 - 11.00					FUNCTIONAL STAB	
13.00 - 13.50	FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING	PRIMITIVE FUNCTIONAL	FUNCTIONAL TRAINING	
18.30 - 19.20					SUSPENSION TRAINING	
19.10 - 20.00	FUNCTIONAL STRENGHT		FUNCTIONAL TRAINING			
19.30 - 20.20		FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING		

## TECNICHE DI COMBATTIMENTO

orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
19.00 - 21.00						
20.00 - 22.00	BOXE		BOXE		BOXE	
20.30 - 21.30		KRAV MAGA		KRAV MAGA		

## PISCINA

orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10.10 - 11.00	AQUAFIT SENIOR		AQUAFIT SENIOR	GYM WATER	AQUAFIT SENIOR		
11.30 - 12.20							GYM WATER
12.10 - 13.00						GYM WATER	
13.05 - 13.55	FIT PADDLING	GYM WATER		GYM WATER	AQUAPOWER		
18.10 - 19.00			AQUAPOWER				
18.30 - 19.20					AQUAZUMBA		
19.10 - 20.00		AQUATRaining	FIT PADDLING				
19.30 - 20.20	GYM WATER						
20.10 - 21.00				FIT PADDLING			

## SALA MUSICALE

orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7.10 - 8.00			YOGA				
9.10 - 10.00		BODY ARMONY		PILATES			
10.10 - 10.30				MINDFULNESS			
10.10 - 11.00						YOGA	
10.30 - 11.20				YOGA			
11.10 - 12.00						PILATES	
13.00 - 13.50			YOGA DINAMICO		PILATES		
17.10 - 18.00	PILATES		TAI CHI		HATA YOGA		
18.10 - 18.30				FLOW			
18.10 - 19.00		BODY ARMONY					
19.10 - 19.30		FLOW					
19.30 - 20.30				PILATES			
20.10 - 21.00			HATA YOGA				