

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Classi metodo <b>CROSSFIT</b> - Elite Fitness Training							
		07:00 B1 Valentina		07:00 B1 Valentina	07:00 B1 Mauro	10:00 B1 Rotazione	10:00 B1 Rotazione
13:00 B1	Mauro	12:00 B1 Valentina	13:00 B1 Mimmo	12:00 B1 Valentina	13:00 B1 Mauro	<b>CROSSFIT</b> DAL LUNEDI AL VENERDI CLASSE ORE 17 APERTA AI TEENAGERS	
17:00 B1	Davide	17:00 B1 Mimmo	17:00 B1 Mimmo	17:00 B1 Simone	17:00 B1 Valentina		
18:00 B1	Davide	18:00 B1 Mimmo	18:00 B1 Mimmo	18:00 B1 Simone	18:00 B1 Valentina		
19:00 B1	Davide	19:00 B1 Mimmo	19:00 B1 Mimmo	19:00 B1 Simone	19:00 B1 Valentina		
20:00 B1	Davide	20:00 B1 Mimmo	20:00 B1 Mimmo	20:00 B1 Simone	20:00 B1 Valentina		
Free Training <b>OPEN BOX CROSSFIT</b>							
Slot	07:00 - 13:00	Slot	08:00 - 12:00	Slot	07:00 - 13:00	Slot	08:00 - 12:00
Slot	15:00 - 17:00	Slot	14:00 - 17:00	Slot	15:00 - 17:00	Slot	08:00 - 13:00
			Slot	14:00 - 17:00	Slot	15:00 - 17:00	Slot
			Slot	15:00 - 17:00	Slot	13:00 - 17:00	Slot
						Slot	11:00 - 13:00
						Slot	13:00 - 17:00
Classi metodo <b>WORKFIT</b> - Fitness Funzionale							
		09:00 B4 Valentina		09:00 B4 Valentina		11:00 B4 Rotazione	11:00 B4 Rotazione
12:00 B4	Mauro	13:00 B4 Valentina	12:00 B4 Mimmo	13:00 B4 Valentina	12:00 B4 Mauro	<b>WORKFIT</b> IL NOSTRO ALLENAMENTO FUNZIONALE	
17:00 B4	Andrea		17:00 B4 Fausto	17:00 B4 Mauro	17:00 B4 Mauro		
18:00 B4	Andrea	18:00 B4 Mauro	18:00 B4 Fausto	18:00 B4 Nadia	18:00 B4 Mauro		
19:00 B4	Andrea	19:00 B4 Mauro	19:00 B4 Fausto	19:00 B4 Nadia	19:00 B4 Mauro		
		20:00 B4 Mauro		20:00 B4 Nadia			
<b>CORSI TOTAL BODY &amp; MOBILITY</b>							
		10:00 S3 Valentina Mobility		10:00 S3 Valentina Mobility		<b>CORSI TBM</b> TOTAL BODY + MOBILITY	
13:00 S3	Giada Total Body		13:00 S3 Giada Total Body		13:00 S3 Valentina Mobility		
18:25 S3	Giada Total Body	18:25 S3 Lucia Mobility	18:25 S3 Giada Total Body	18:25 S3 Lucia Mobility	18:25 S3 Silvia Total Body		
<b>CORSI INDOOR CYCLING + DIFESA PERSONALE</b>							
19:30 S3	Rossella Spinning	19:30 S3 Roberto B. Spinning	19:30 S3 Bruno Spinning	19:30 S3 Piero Spinning	19:30 S3 Bruno Spinning		11:00 S3 Autunno / Inverno Spinning
20:40 S3	Cesare Krav Maga		20:40 S3 Bruno Star Bike		20:40 S3 Bruno Star Spin	11:00 S3 Manenti Kendo	
<b>POLE DANCE FREE POLE OPEN + CLASSI POLE DANCE</b>							
Free Pole	07:00 - 22:00	Free Pole	07:00 - 19:00	Free Pole	07:00 - 22:00	Free Pole	07:00 - 19:00
		19:30 B2 Manuela Pole Dance		19:30 B2 Manuela Pole Dance		<b>POLE BOX DEDICATO</b>	