

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Classi metodo CrossFit - Elite Fitness Training						
07:00 B1 Francesco	07:00 B1 Giulia	07:00 B1 Mimmo	07:00 B1 Francesco	07:00 B1 Giulia	10:00 B1 Rotazione	10:00 B1 Rotazione
13:00 B1 Francesco	12:00 B1 Giulia	13:00 B1 Mimmo	12:00 B1 Francesco	13:00 B1 Giulia	11:00 B1 Rotazione	11:00 B1 Rotazione
	16:00 B1 Francesco TEEN		16:00 B1 Francesco TEEN			
17:00 B1 Davide	17:00 B1 Francesco	17:00 B1 Mimmo	17:00 B1 Francesco	17:00 B1 Mauro	BOX UFFICIALE U.S.A.	
18:00 B1 Davide	18:00 B1 Mimmo	18:00 B1 Mimmo	18:00 B1 Francesco	18:00 B1 Mauro		
19:00 B1 Davide	19:00 B1 Mimmo	19:00 B1 Mimmo	19:00 B1 Francesco	19:00 B1 Mauro		
20:00 B1 Davide	20:00 B1 Mimmo	20:00 B1 Mimmo	20:00 B1 Francesco	20:00 B1 Mauro		
					09:00 B2 On Ramp 1 ora	09:00 B2 On Ramp 1 ora
17:00 B2 On Ramp 1 ora	17:00 B2 On Ramp 1 ora	17:00 B2 On Ramp 1 ora	19:00 Fit Davide WGM	21:00 B2 On Ramp 1 ora		
Classi metodo WorkFit - Fitness Funzionale						
09:00 B4 Francesco		09:00 B4 Mimmo		09:00 B4 Giulia	09:00 B4 Matteo B.	
12:00 B4 Francesco	13:00 B4 Giulia	12:00 B4 Mimmo	13:00 B4 Francesco	12:00 B4 Giulia	12:00 B4 Rotazione	12:00 B4 Rotazione
17:00 B4 Nadia		17:00 B4 Fausto			WORKFIT SOLO DA NOI!	
18:00 B4 Nikolas	18:00 B4 Francesco	18:00 B4 Fausto	18:00 B4 Marco	18:00 B4 Marco		
19:00 B4 Nikolas	19:00 B4 Francesco	19:00 B4 ValeZ	19:00 B4 Marco	19:00 B4 Marco		
20:00 B4 Nikolas	20:00 B4 Matteo B.	20:00 B4 ValeZ	20:00 B4 Marco	20:00 B4 Matteo B.		
CORSI FREE (senza prenotazione) Ginnastica / Tonificazione						
10:00 S3 Marco 60' Postural	10:00 S3 Leila 60' Mat Pilates		10:00 S3 Laura 60' Mat Pilates	10:00 S3 Marco 60' Postural		CORSI FREE
13:00 S3 Matteo B. 60' Total Body	13:00 S3 Giada 60' Circuit		13:00 S3 Giada 60' Total Body	13:00 S3 Antonella 60' Aero Tonic	10:00 S3 Matteo B. 60' Aero Tonic	
18:25 S3 Giada 60' Circuit	18:25 S3 Daniele G. 60' Step Tone	18:25 S3 Giada 60' Total Body	18:25 S3 Giada 60' Circuit	18:25 S3 Matteo B. 60' ZumbaFit		
	18:45 B2 Matteo B. 60' Zumba					
CORSI LIMITED (con prenotazione) Pilates / Spinning						
	12:00 B2 Leila 60' Pilates	13:00 S3 Fausto 60' Spinning				11:00 S3 Novembre/Maggio 60' Spinning
18:00 B2 Nadia 60' Pilates	13:00 B2 Leila 60' Pilates	18:00 B2 Francesca 60' Pilates	13:00 B2 Leila 60' Pilates	18:00 B2 ValeZ 60' Pilates	CORSI LIMITED	
19:00 B2 Nadia 60' Pilates		19:00 B2 Francesca 60' Pilates		19:00 B2 ValeZ 60' Pilates		
19:30 S3 Andrea 60' Spinning	19:30 S3 Daniele 60' Spinning	19:30 S3 Bruno 60' Spinning	19:30 S3 Piero 60' Spinning	19:30 S3 Bruno 60' Spinning		
CORSI EXTRA (classi speciali) Marziali / Danza / Ciclismo / Pole Dance						
15:25 S3 Silvia 18:25 Danza		15:25 S3 Silvia 18:25 Danza	18:30 B2 Manuela 90' Pole Dance		11:00 S3 Giacomo 90' Kendo	LEGENDA B1 BOX 1 B2 BOX 2 S3 SALA 3 B4 BOX 4 Fit SALA FIT
20:00 B2 Silvia 90' Pole Dance		20:00 B2 Silvia 90' Pole Dance	20:00 B2 Manuela 90' Pole Dance	20:00 B2 Silvia 90' Pole Dance		
20:40 S3 Cesare 90' Krav Maga		20:30 S3 Bruno 60' Star Bike		20:30 S3 Bruno 60' Star Spin		