

## SPINNING

ORA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.00-11.00		Virginia		Virginia	
13.00-14.00	Virginia		Virginia		Virginia
18.00-19.00		Antonio		Antonio	
18.30-19.30	Virginia		Virginia		Virginia
19.00-20.00		Giancarlo		Giancarlo	
19.30-20.30	Antonio		Antonio		Antonio
20.30-21.30	Antonio		Antonio		Antonio

## ROWING

ORA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.00-11.00					
11.00-12.00	STRIDING		SPINN/ROW		STRIDING
14.30-15.30		Antonio		Antonio	
17.00-18.00		Antonio		Antonio	
18.30-19.30	Antonio		Antonio		Antonio
19.30-20.30	Giancarlo		Giancarlo		Giancarlo
20.30-21.30	Rita		Rita		Rita

## STRIDING & SWITCHING

ORA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.00-11.00	STRIDING		STRIDING		STRIDING
13.30-14.30	STRIDING		STRIDING		STRIDING
16.00-17.00	SWITCHING		SWITCHING		SWITCHING
18.00-19.00		STRIDING		STRIDING	
19.00-20.00	STRIDING		STRIDING		STRIDING
20.30-21.30		SWITCHING		SWITCHING	

## FITNESS

ORA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9.00-10.00		PILATES Virginia		PILATES Virginia	
9.30-10.30	PUMP Virginia		STEP Virginia		TONIFIC. PUMP Virginia
10.00-11.00		TONIFICAZIONE Simona		PUMP Simona	
10.15-11.15	SOFT FITNESS Eugenia		SOFT FITNESS Eugenia		SOFT FITNESS Eugenia

13.30-14.30		PILATES Virginia		PILATES Virginia	
14.00-15.00	G.A.G. Virginia		PUMP Virginia		PUMP Virginia
14.40-15.30	TONIFICAZIONE Simona		PUMP Simona		STEP/G.A.G. Simona
15.00-16.00	GINN. DOLCE Lucilla		GINN. DOLCE Lucilla		GINN. DOLCE Lucilla
15.30-16.30		PILATES Lucilla		PILATES Lucilla	
16.00-17.00	G. CORRETTIVA Lucilla		G. CORRETTIVA Lucilla		G. CORRETTIVA Lucilla
17.00-18.00	G. CORRETTIVA Lucilla		G. CORRETTIVA Lucilla		G. CORRETTIVA Lucilla
17.30-18.20	Fitness Antonio		STEP		Fitness Antonio
18.00-19.00	G. CORRETTIVA Lucilla		G. CORRETTIVA Lucilla		G. CORRETTIVA Lucilla
18.20-19.10	AEROBICA Domenico		TOTAL BODY Domenico		STEP Domenico
19.00-20.00	G. CORRETTIVA Lucilla	PILATES Valeria	G. CORRETTIVA Lucilla	PILATES Valeria	G. CORRETTIVA Lucilla
19.10-20.00	BOXE MUSIC Stefano		BOXE MUSIC Stefano		G.A.G. Domenico
20.00-21.00	STEP Simona	PILATES Valeria	TONIFICAZIONE Simona	PILATES Valeria	PUMP Simona
20.00-21.00	PILATES Lucilla		PILATES Lucilla		

## ARTI MARZIALI

ORA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	SABATO
14.00-15.30						THAI BOXE
17.00-18.00		SCHERMA BABY		SCHERMA BABY		
18.00-19.00		1°KARATE		1°KARATE		
18.00-19.30		1°SCHERMA		1°SCHERMA		
19.00-20.00		2°KARATE		2°KARATE		
19.00-20.00		THAI BOXE		THAI BOXE		
19.30-21.00		2°SCHERMA		2°SCHERMA		
20.00-21.00	PUGILATO		PUGILATO		PUGILATO	
20.00-21.30		THAI BOXE 3°SCHERMA		THAI BOXE 3°SCHERMA		

21.00-22.00	PUGILATO		PUGILATO		PUGILATO	
21.00-22.30	WING CHUN	KUNG FU		KUNG FU	WING CHUN	

### GINNASTICA | RITMICA | DANZA | HIP HOP

ORA	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	SABATO
14.00-15.00						6°CLASSICO
15.00-16.30						HIP HOP Av.
15.00-17.00						4°COMTEM./Av.
15.00-17.30						RITMICA Ag.
15.30-16.30	3°RITMICA	PSICOMOT.	3°RITMICA	PSICOMOT.	3°RITMICA	
16.00-17.00	1PROPED.			1PROPED.		
16.30-17.30		2PROPED.			2°CLASSICO	
16.30-17.30	1°RITMICA		1°RITMICA		1°RITMICA	
16.30-17.30			4°CLASSICO		2°/4° CLASSICO	
16.30-18.00		2°RITMICA		2°RITMICA		
16.30-18.30						2°/3°HIP HOP
17.00-18.00			1° HIP HOP		1° HIP HOP	
17.00-18.00		Balli di gruppo		Balli di gruppo		
17.00-18.30	3°/4°JAZZ			2PROPED.		
17.00-20.00	RITMICA Ag.	RITMICA Ag.		RITMICA Ag.	RITMICA Ag.	
17.30-18.30		1° JAZZ				
17.30-18.30			6° JAZZ		3/4/6° JAZZ	
18.00-19.00			3°HIP HOP			
18.30-19.30		2°CLASSICO		1° JAZZ		
18.30-20.00			6°CLASSICO			
18.30-20.00	4°CONTEM./Av				4°CONTEM./Av	
18.30-20.00		4° RITMICA		4° RITMICA		
19.00-20.00			2° HIP HOP			
19.30-21.00		Av. JAZZ		Av. JAZZ		
20.00-22.00			HIP HOP Av.			
20.00-22.00		5° RITMICA			5° RITMICA	