



PROSSIMI CORSI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	Pilates Online 09:15 - Online Trainer: Valentina			
Gag 09:30 - Sala Corsi Trainer: Valentina	Pilates 09:30 - Sala Corsi Trainer: Michele	Total Body 09:30 - Sala Corsi Trainer: Ilaria	Pilates 09:30 - Sala Corsi Trainer: Erica	
				Pilates Online 10:00 - Online Trainer: Anna
Total Body - (Recommen... 10:30 - Sala Corsi Trainer: Dariel		Pilates 10:30 - Sala Corsi Trainer: Grazia		Total Body - (Recommen... 10:30 - Sala Corsi Trainer: Dariel
Step & Tone 12:50 - Sala Corsi Trainer: Chiara	Circuit Tono 12:50 - Sala Corsi Trainer: Dariel	Pilates 12:50 - Sala Corsi Trainer: Chiara	Gag 12:50 - Sala Corsi Trainer: Dariel	Pilates 12:50 - Sala Corsi Trainer: Chiara

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Spinning Bibi - (Recom... 13:00 - Sala Spinn... Trainer: Franco	Definition Online 13:00 - Online Trainer: Valentina		Spinning Bibi - (Recom... 13:00 - Sala Spinn... Trainer: Franco	Spinning Bibi - (Recom... 13:00 - Sala Spinn... Trainer: Franco
	Spinning Bibi - (Recom... 13:00 - Sala Spinn... Trainer: Franco		Postural Online 13:00 - Online Trainer: Valentina	
Body Conditioning 13:40 - Sala Corsi Trainer: Valerio	Gag 13:40 - Sala Corsi Trainer: Dariel	Total Body Workout 13:40 - Sala Corsi Trainer: Anna	Total Body - (Recommen... 13:40 - Sala Corsi Trainer: Dariel	Step Dance 13:40 - Sala Corsi Trainer: Dariel
Total-Body 16:00 - Sala Corsi Trainer: Dariel	Yogilates 16:00 - Sala Corsi Trainer: Grazia	Total-Body 16:00 - Sala Corsi Trainer: Grazia		Yogilates 16:00 - Sala Corsi Trainer: Grazia
Pilates 17:20 - Sala Corsi Trainer: Valentina	Total-Body 17:20 - Sala Corsi Trainer: Grazia	Pilates 17:20 - Sala Corsi Trainer: Grazia	Zumba 17:20 - Sala Corsi Trainer: Silvia	G.a.g. 17:20 - Sala Corsi Trainer: Grazia
		First Step Online 18:00 - Online Trainer: Francesco	Top Circuit Online 18:00 - Online Trainer: Patrizia	

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Step & Tone	Spinning	Functional Kettlebell	Gag	Pilates
18:10 - Sala Corsi	18:10 - Sala Spinn...	18:10 - Sala Corsi	18:10 - Sala Corsi	18:10 - Sala Corsi
Trainer: Valentina	Trainer: Lara	Trainer: Simone	Trainer: Giorgia	Trainer: Grazia
Spinning Ettore	Pilates	Spinning Ettore	Spinning Claudio	
18:10 - Sala Spinn...	18:10 - Sala Corsi	18:10 - Sala Spinn...	18:10 - Sala Spinn...	
Trainer: Ettore	Trainer: Grazia	Trainer: Ettore	Trainer: Claudio	
Total Body - (Recommen...	Total Body	Gag	Step & Tone	Abdominal Gluteo Kille...
19:00 - Sala Corsi	19:00 - Sala Corsi	19:00 - Sala Corsi	19:00 - Sala Corsi	19:00 - Sala Corsi
Trainer: Dariel	Trainer: Marzia	Trainer: Dariel	Trainer: Giorgia	Trainer: Marzia
Step Panthers Online		Step & Tono Revolution...		
19:00 - Online		19:00 - Online		
Trainer: Patrizia		Trainer: Francesco		
Spinning Ettore	Spinning Niko	Spinning Ettore	Spinning Niko	Spinning Bibi - (Recom...
19:10 - Sala Spinn...	19:10 - Sala Spinn...	19:10 - Sala Spinn...	19:10 - Sala Spinn...	19:10 - Sala Spinn...
Trainer: Ettore	Trainer: Niko	Trainer: Ettore	Trainer: Niko	Trainer: Franco
Gag	Full Body	Total Body - (Recommen...	Grit Workout	Circuit Tone
19:50 - Sala Corsi	19:50 - Sala Corsi	19:50 - Sala Corsi	19:50 - Sala Corsi	19:50 - Sala Corsi
Trainer: Dariel	Trainer: Marzia	Trainer: Dariel	Trainer: Marzia	Trainer: Marzia
	Spinning Niko			
	20:10 - Sala Spinn...			
	Trainer: Niko			

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pilates	Functional	Pilates	Functional	
20:40 - Sala Corsi	20:40 - Sala Corsi	20:40 - Sala Corsi	20:40 - Sala Corsi	
Trainer: Erica	Trainer: Simon	Trainer: Erica	Trainer: Simon	