



PROSSIMI CORSI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Step & Tone 09:10 - Sala Corsi Trainer: Anna	Pilates 09:10 - Sala Corsi Trainer: Valentina Online Pilates (Valent... 09:10 - Online Trainer: Valentina Spinning (Bibi) 09:15 - Sala Spinn... Trainer: Franco	Total Body 09:10 - Sala Corsi Trainer: Raoul	Spinning (Bibi) 09:15 - Sala Spinn... Trainer: Franco Metabolico 10:15 - Sala Corsi Trainer: Elisa	Gymball Pilates 09:10 - Sala Corsi Trainer: Anna Online Pilates (Anna) 10:00 - Online Trainer: Anna Pilates (Anna) 10:00 - Sala Corsi Trainer: Anna
Stretching 10:00 - Sala Corsi Trainer: Anna	Mobility 10:00 - Sala Corsi Trainer: Valentina	Stretching (Raoul) 10:00 - Sala Corsi Trainer: Raoul		

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Metabolico 10:30 - Sala Corsi Trainer: Elisa				
Gag - (Recommended By ... 13:00 - Sala Corsi Trainer: Anna	Definition 13:00 - Sala Corsi Trainer: Valentina	Step & Tono (Raoul) 13:00 - Sala Corsi Trainer: Raoul	Postural 13:00 - Sala Corsi Trainer: Valentina	Total Body (Anna) 13:00 - Sala Corsi Trainer: Anna
	Online Definition 13:00 - Online Trainer: Valentina		Online Postural (Valen... 13:00 - Online Trainer: Valentina	
		Functional Power 16:00 - Sala Corsi Trainer: Davide		Functional Endurance 16:00 - Sala Corsi Trainer: Davide
Fit Boxe 17:00 - Sala Corsi Trainer: Michele	Functional Aerobic & P... 17:00 - Sala Corsi Trainer: Mirko	Postural Training 17:00 - Sala Corsi Trainer: Michele	Functional Aerobic & P... 17:00 - Sala Corsi Trainer: Mirko	Fit Boxe 17:00 - Sala Corsi Trainer: Michele

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Total Body Revolution	Step & Tono (Raoul)	Spinning (Alfonso)	Top Circuit	Pilates Flow
18:00 - Sala Corsi	18:00 - Sala Corsi	18:00 - Sala Spinn...	18:00 - Sala Corsi	18:00 - Sala Corsi
Trainer: Patrizia	Trainer: Raoul	Trainer: Alfonso	Trainer: Patrizia	Trainer: Michele
Spinning (Alfonso)	Six Pack Killer	First Step	Online Top Circuit	Spinning (Stefano)
18:00 - Sala Spinn...	18:00 - Zona Corpo...	18:00 - Sala Corsi	18:00 - Online	18:00 - Sala Spinn...
Trainer: Alfonso	Trainer: Mirko	Trainer: Francesco	Trainer: Patrizia	Trainer: Stefano
Online Total Body Revo...	Spinning (Stefano)	Online First Step		
18:00 - Online	18:00 - Sala Spinn...	18:00 - Online		
Trainer: Patrizia	Trainer: Stefano	Trainer: Francesco		
			Spinning (Mirko)	
			18:15 - Sala Spinn...	
			Trainer: Mirko	
Thai Boxe		Thai Boxe		
18:30 - Area Fight		18:30 - Area Fight		
Trainer: Fabrizio		Trainer: Fabrizio		

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Spinning (Alfonso) 19:00 - Sala Spinn... Trainer: Alfonso	Total Body 19:00 - Sala Corsi Trainer: Raoul	Spinning (Stefano) 19:00 - Sala Spinn... Trainer: Stefano	Karma Yoga 19:00 - Sala Corsi Trainer: Patrizia	Spinning (Stefano) 19:00 - Sala Spinn... Trainer: Stefano
Step Panthers 19:00 - Sala Corsi Trainer: Patrizia	Spinning (Mirko) 19:00 - Sala Spinn... Trainer: Mirko	Step&Tone Revolution 19:00 - Sala Corsi Trainer: Francesco		
Online Step Panthers 19:00 - Online Trainer: Patrizia		Online Step & Tono Rev... 19:00 - Online Trainer: Francesco		
			Spinning (Sofia) 19:15 - Sala Spinn... Trainer: Sofia	
	Calisthenics 19:30 - Zona Corpo... Trainer: Dario		Calisthenics 19:30 - Zona Corpo... Trainer: Dario	
Karma Yoga 20:00 - Sala Corsi Trainer: Patrizia		Spinning (Stefano) 20:00 - Sala Spinn... Trainer: Stefano		