

# ORARIO ATTIVITÀ 2017-2018

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:00 - 09:45 POSTURAL	09:30 - 10:15 WALK&TONE	08:30 - 09:15 POSTURAL	09:30 - 10:15 ZONE TRAINING	09:00 - 09:45 PILATES
10:00 - 10:45 SPINNING	09:30 - 11:00 QI GONG	09:30 - 10:15 SPINNING	10:30 - 11:15 PANCAFIT	10:00 - 10:45 WALKING
11:00 - 12:30 VINYASA YOGA		10:00 - 10:45 PANCAFIT	<b>MATTINO</b>	







12:45 - 13:30 ZONE TRAINING	13:00 - 13:45 WALKING	12:45 - 13:00 ABS DEFINITION	13:00 - 13:45 FIGHT&TONE	13:00 - 13:45 CIRCUIT TRAINING
13:00 - 13:45 SPINNING	13:00 - 13:45 POSTURAL	13:00 - 13:30 TOTALBODY	13:00 - 13:45 PANCAFIT	13:15 - 14:00 WALKING
		13:00 - 13:45 SPINNING	<b>PAUSA PRANZO</b>	

17:30 - 18:15 PANCAFIT	15:00 - 16:00 OVER 65	17:30 - 18:15 PILATES	15:30 - 16:30 HIP HOP	15:00 - 16:00 OVER 65
	16:30 - 17:15 CIRCUIT TRAINING	17:30 - 18:30 MODERN 1	17:15 - 18:15 ZUMBA KIDS	17:30 - 18:30 YOGA BIMBI
	17:00 - 18:00 BABY SHARK		<b>POMERIGGIO</b>	

18:30 - 19:15 STEP		18:30 - 19:15 ZONE TRAINING	18:15 - 19:00 PANCAFIT	18:45 - 19:30 SPINNING
18:30 - 19:15 SPINNING	18:30 - 19:15 PANCAFIT	18:30 - 19:30 MODERN 2	18:30 - 19:15 TOTALBODY	<b>SERA</b>
19:30 - 20:15 TOTAL BODY	18:30 - 19:15 FIGHT&TONE	19:15 - 20:00 SPINNING	19:00 - 19:45 WALKING	
19:30 - 20:15 SPINNING	18:30 - 19:15 WALKING	19:30 - 20:30 POWER YOGA	19:15 - 20:00 PANCAFIT	
20:30 - 22:00 TAIJI QUAN	19:30 - 20:15 POSTURAL	19:30 - 20:45 DANZA DEL VENTRE	19:30 - 20:15 FIT&BOXE	
<b>CELEBRATING</b>  <b>10 YEARS ANNIVERSARY</b>	19:30 - 20:15 ZONE TRAINING	20:15 - 21:15 SPECIAL SPIN	20:30 - 22:00 MODERN 3	
	20:00 - 20:45 WALKING	20:45 - 22:00 CURVY CHIC	20:30 - 22:00 QI GONG	
	20:30 - 22:00 VINYASA YOGA			



SABATO	09:30 - 10:30 POWER YOGA	10:30 - 11:15 SPINNING
--------	--------------------------	------------------------

	STRETCH & RELAX		CARDIOVASCOLARE
	TONIFICAZIONE		MISTO CARDIO/TONE
	MISTO STRETCH/TONE		
	ATTIVITÀ NON INCLUSE NELL'ABBONAMENTO FITNESS		

LE ATTIVITÀ SI SVOLGERANNO  
CON UN MINIMO DI  
5 PARTECIPANTI.  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA  
TRAMITE L'APP FITNESS FACTORY.