

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

CORSI\*

<p>RISEVEGLIO MUSCOLARE 11 1D 9:30 - 45min, SA, Delio</p> <p>TONIFICAZIONE GENERALE 11 1D 10:45 - 45min, SA, Duccio</p> <p>CIRCUITO 11 1D 13:15 - 45min, SA, Silvia</p> <p>TOTAL BODY 41 3D 19:00 - 60min, SA, Roberto</p>	<p>FIT BOXE 11 1D 13:15 - 45min, SA, Simone</p> <p>CARDIO G.A.G. 21 2D 18:30 - 30min, SA, Duccio</p> <p>TONIFICAZIONE FUNZIONALE 11 2D 19:00 - 45min, SA, Duccio</p> <p>CARDIO GYM 21 1D 19:45 - 45min, SA, Duccio</p>	<p>RISEVEGLIO MUSCOLARE 11 1D 9:30 - 45min, SA, Delio</p> <p>CIRCUITO 21 1D 10:45 - 45min, SA, Simone</p> <p>TONIFICAZIONE FUNZIONALE 11 2D 13:15 - 45min, SA, Roberto</p> <p>TONIFICAZIONE GENERALE 11 1D 14:30 - 45min, SA, Giovanni</p> <p>CARDIO GYM 21 1D 17:30 - 45min, SA, Giovanni</p> <p>TONIFICAZIONE GENERALE 11 1D 18:15 - 45min, SA, Jonatha</p> <p>FIT BOXE 11 1D 19:00 - 45min, SA, Jonatha</p>	<p>TOTAL BODY 41 3D 18:00 - 45min, SA, Barbara</p> <p>CIRCUITO 21 2D 19:15 - 45min, SA, Simone</p> <p>FIT BOXE + ADDOMINALI 11 1D 20:00 - 60min, SA, Simone</p>	<p>RISEVEGLIO MUSCOLARE 11 1D 9:30 - 45min, SA, Patrizia</p> <p>TONIFICAZIONE FUNZIONALE 11 2D 10:45 - 45min, SA, Valentina</p> <p>TOTAL BODY 41 3D 13:15 - 45min, SA, Barbara</p> <p>CIRCUITO 21 2D 14:30 - 45min, SA, Simone</p> <p>PILATES EVOLUTION 21 3D 19:30 - 30min, SG, Roberto</p>	<p>JOLLY 11 1D 10:45 45min, SA, Jolly</p>	<p><b>LEGENDA</b></p> <p><b>I</b> = Intensità della lezione 1I: bassa 2I: media 3I: alta 4I: molto alta</p> <p><b>D</b> = Difficoltà tecnica 1D: bassa 2D: media 3D: alta 4D: molto alta</p> <p><b>SA</b> = Sala Arancio <b>SG</b> = Sala Gialla</p>
--	--	--	---	--	---	--