

FORZA		CARDIO	FLESSIBILITÀ	ENERGETICO	
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
		09:00 - 09:45			
		BODYPUMP LESMILLS			
	10:00 - 10:50			10:00 - 10:50	10:00 - 10:45
	YOGAFLEXFITNESS			YOGAFLEXFITNESS	BODYPUMP LESMILLS
			12:15 - 13:00	12:15 - 13:05	
			PILATES LESMILLS	SPINNING	
18:00 - 18:50	18:00 - 18:50	18.00-18.45	18.00-18.45	17:00 - 18:30	
BODYPUMP LESMILLS	SPINNING	STRENGHT DEVELOPMENT LM	YOGA	TAI QI & QIGONG	
19:00 - 20:00	19:00 - 19:50	19.00 - 19:45	19:00 - 19.45		
ZUMBA	PILATES LESMILLS	SHAPES LESMILLS	BODYPUMP LESMILLS		

