

DAL 16 AL 20 NOVEMBRE

LUNEDÌ				MARTEDÌ				MERCOLEDÌ				GIOVEDÌ				VENERDÌ			
ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA	ORA	ATTIVITA'	ISTRUTTORE	SALA
9:30	QI GONG	Lucia	2	9:30	YOGA	Giulia	2	9:40	TONE	Benjamin	1	9:30	YOGA	Giulia	2	9:30	TAIJI QUAN	Lucia	2
9:40	TOTAL BODY	Benjamin	1	9:40	ADDOME E GLUTEI	Benjamin	1	10:40	FLEX & STRETCH	Giulia	2	9:40	ADDOME E GLUTEI	Benjamin	1	9:40	POTENZIAMENTO MUSCOLARE	Giorgia	1
10:40	POSTURAL PILATES	Giorgia	2	10:40	TECNICA KICK	Manolo	1	10:50	CIRCUIT TRAINING	Stefano	3	10:40	CIRCUIT TRAINING	Benjamin	3	10:40	PILATES	Giulia	2
13:30	ADDOME + STRETCHING	Arlindo	1	10:50	POSTURALE	Luigi	2	13:30	CIRCUITO	Alessandro	3	10:50	POSTURALE	Luigi	2	10:50	CIRCUIT TRAINING	Andrea	3
15:30	ABS	Benjamin	3	13:30	PILATES	Eleonora	2	15:30	ADDOME & GLUTEI	Benjamin	1	13:30	PILATES	Eleonora	1	13:30	ADDOME E GLUTEI	Mirko	1
				18:45	ATLETICA	Alessandro	1					15:30	TOTAL BODY	Benjamin	1	18:45	ATLETICA	Alessandro	1

LEGENDA
1 | CAMPO GRANDE

2 | CAMPO PICCOLO

3 | AREA FUNZIONALE ESTERNA

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
 E DA EFFETTUARSI
 ESCLUSIVAMENTE
 TRAMITE APP O
 AREA RISERVATA DEL SITO**