SALA YOGA 2° PIANO

	LUNEDì	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00				**PILATES** *Marta*			
13:00 - 14:00		**YOGA DOLCE** *Marta*		**PILATES** *Marta*			
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00		**PILATES 17:30** *Federica Mantova*			**SOFT PILATES** *Marta Vegezzi*		
18:00 - 19:00	**YOGA VINYASA** *Marta*		**CORE BALANCE** *Federica Burzoni*	**HATHA YOGA** *Stefania*	**YIN YOGA** *Marta Vegezzi*		
19:00 - 20:00			**MOBILITY FLOW YOGA** *Federica Burzoni*				
20:00 - 21:00							

PALESTRA

	LUNEDì	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
11:00 - 12:00						**BRUCIAGRASSI + GAG** *Adele*	
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00	**GAG** *Adele*		**TRX** *Francesco*		**TOTAL BODY 13:15** *Adele*		
14:00 - 15:00						**SPINNING** *Enrico*	
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00	**POSTURAL MIX** *Valeria*		**POSTURAL MIX** *Valeria*		**BRUCIAGRASSI** *Adele*		
	GAG CON FITBALL 17:15 *Adele*	**BRUCIAGRASSI 17:45** *Adele*		**GAG 18:15** *Adele*			
18:00 - 19:00	**TOTAL BODY** *Adele*		**SPINNING 18:45** *Enrico*	**TOTAL BODY 19:00** *Adele*			
19:00 - 20:00					**TRX** *Francesco*		
20:00 - 21:00							

PISCINA

	LUNEDì	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00					**ACQUAFITNESS 13:00** *Valeria*		
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00	**ACQUAFITNESS 19:15** *Valeria*		**ACQUAFITNESS 19:15** *Valeria*				
20:00 - 21:00							