

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO		DOMENICA									
<b>CrossFit - Elite Fitness Training</b>																					
07:00	B1	Francesco	07:00	B1	Giulia	07:00	B1	Mimmo	07:00	B1	Francesco	07:00	B1	Giulia	10:00	B1	Rotazione	10:00	B1	Rotazione	
13:00	B1	Francesco	12:00	B1	Valentina	13:00	B1	Mimmo	12:00	B1	Francesco	13:00	B1	Giulia	11:00	B1	Rotazione	11:00	B1	Rotazione	
			16:00	B1	Francesco TEEN				16:00	B1	Francesco TEEN										
17:00	B1	Davide	17:00	B1	Francesco	17:00	B1	Mimmo	17:00	B1	Francesco	17:00	B1	Mauro	BOX UFFICIALE U.S.A.						
18:00	B1	Davide	18:00	B1	Mimmo	18:00	B1	Mimmo	18:00	B1	Francesco	18:00	B1	Mauro							
19:00	B1	Davide	19:00	B1	Mimmo	19:00	B1	Mimmo	19:00	B1	Francesco	19:00	B1	Mauro							
20:00	B1	Davide	20:00	B1	Mimmo	20:00	B1	Mimmo	20:00	B1	Francesco	20:00	B1	Mauro							
21:00	B1	Davide	21:00	B1	Mimmo	21:00	B1	Mimmo	21:00	B1	Francesco	21:00	B1	Mauro							
															09:00	B2	On Ramp 1 ora	09:00	B2	On Ramp 1 ora	
17:00	B2	On Ramp 1 ora	17:00	B2	On Ramp 1 ora	17:00	B2	On Ramp 1 ora	19:00	Fit	Davide WGM	21:00	B2	On Ramp 1 ora							
<b>WorkFit - Fitness Funzionale</b>																					
09:00	B4	Francesco				09:00	B4	Mimmo				09:00	B4	Giulia	09:00	B4	Matteo B.				
12:00	B4	Francesco	13:00	B4	Marco	12:00	B4	Mimmo	13:00	B4	Francesco	12:00	B4	Giulia	12:00	B4	Rotazione	12:00	B4	Rotazione	
17:00	B4	Nadia				17:00	B4	ValeZ							WORKFIT SOLO DA NOI!						
18:00	B4	Nikolas	18:00	B4	Francesco	18:00	B4	ValeZ	18:00	B4	Marco	18:00	B4	Marco							
19:00	B4	Nikolas	19:00	B4	Francesco	19:00	B4	ValeZ	19:00	B4	Marco	19:00	B4	Marco							
20:00	B4	Nikolas	20:00	B4	Matteo B.	20:00	B4	ValeZ	20:00	B4	Marco	20:00	B4	Matteo B.							
<b>CORSI FREE (senza prenotazione) Ginnastica / Tonificazione</b>																					
10:00	S3	Marco	10:00	S3	Valentina				10:00	S3	Laura	10:00	S3	Marco	CORSI FREE						
60'		Postural	60'		Mat Pilates				60'		Mat Pilates	60'		Postural							
13:00	S3	Matteo B.	13:00	S3	Giada				13:00	S3	Giada	13:00	S3	ValeZ					10:00	S3	Matteo B.
60'		Tonic Trx	60'		Circuit				60'		Total Body	60'		Aero Fly					60'		Aero Tonic
18:25	S3	Giada	18:25	S3	Daniele G.	18:25	S3	Giada	18:25	S3	Giada	18:25	S3	Matteo B.							
60'		Circuit	60'		Step Tone	60'		Total Body	60'		Circuit	60'		ZumbaFit							
			18:45	B2	Matteo B.																
			60'		Zumba																
<b>CORSI LIMITED (con prenotazione) Pilates / Spinning</b>																					
			12:00	B2	Leila	13:00	S3	Fausto							11:00	S3	Novembre/Maggio				
			60'		Pilates	60'		Spinning							60'		Spinning				
18:00	B2	Nadia	13:00	B2	Valentina	18:00	B2	Francesca	13:00	B2	Valentina	18:00	B2	ValeZ	CORSI LIMITED						
60'		Pilates	60'		Pilates	60'		Pilates	60'		Pilates	60'		Pilates							
19:00	B2	Nadia				19:00	B2	Francesca				19:00	B2	ValeZ							
60'		Pilates				60'		Pilates				60'		Pilates							
19:30	S3	Andrea	19:30	S3	Daniele	19:30	S3	Bruno	19:30	S3	Piero	19:30	S3	Bruno							
60'		Spinning	60'		Spinning	60'		Spinning	60'		Spinning	60'		Spinning							
<b>CORSI EXTRA (classi speciali) Marziali / Danza / Ciclismo / Pole Sport</b>																					
15:25	S3	Silvia				15:25	S3	Silvia	18:00	B2	ValeZ				11:00	S3	Giacomo	LEGENDA B1 BOX 1 B2 BOX 2 S3 SALA 3 B4 BOX 4 Fit SALA FIT			
18:25		Danza				18:25		Danza	60'		Pole Sport				90'		Kendo				
									19:00	B2	ValeZ										
									60'		Pole Sport										
20:40	S3	Cesare				20:30	S3	Bruno	20:00	B2	ValeZ	20:30	S3	Bruno							
90'		Krav Maga				60'		Star Bike	60'		Pole Sport	60'		Star Spin							