

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA						
<b>CrossFit - Elite Fitness Training</b>													
07:00 B1	Francesco	07:00 B1	Elisa	07:00 B1	Mimmo	07:00 B1	Elisa	07:00 B1	Valentina	10:00 B1	Rotazione	10:00 B1	Rotazione
13:00 B1	Francesco	12:00 B1	Valentina	13:00 B1	Mimmo	12:00 B1	Elisa	13:00 B1	Alberto	11:00 B1	Rotazione	11:00 B1	Rotazione
17:00 B1	Elisa	17:00 B1	Francesco	17:00 B1	Mimmo	17:00 B1	Elisa	17:00 B1	Valentina				
18:00 B1	Elisa	18:00 B1	Mimmo	18:00 B1	Mimmo	18:00 B1	Elisa	18:00 B1	Valentina				
19:00 B1	Elisa	19:00 B1	Mimmo	19:00 B1	Mimmo	19:00 B1	Elisa	19:00 B1	Valentina				
20:00 B1	Elisa	20:00 B1	Francesco	20:00 B1	Mimmo	20:00 B1	Elisa	20:00 B1	Valentina				
21:00 B1	Elisa	21:00 B1	Mimmo	21:00 B1	Mimmo	21:00 B1	Elisa						
		16:00 B1	Francesco TEEN			16:00 B1	Elisa TEEN			08:30 B2	On Ramp 1,5 ore		
		19:00 B2	Francesco WGM			19:00 B2	Davide WGM						
	20:00 B2	Davide WGM	20:00 B2	On Ramp 1,5 ore									
7 - 10	OPEN BOX 2	7 - 10	OPEN BOX 2	7 - 10	OPEN BOX 2	7 - 10	OPEN BOX 2	7 - 10	OPEN BOX 2	10 - 13	OPEN BOX 2	10 - 13	OPEN BOX 2
11 - 14	OPEN BOX 2	14 - 17	OPEN BOX 2	11 - 14	OPEN BOX 2	14 - 19	OPEN BOX 2	11 - 14	OPEN BOX 2	13 - 16	OPEN BOX 2	13 - 16	OPEN BOX 2
21 - 22	OPEN BOX 2	17 - 19	OPEN BOX 2	20 - 22	OPEN BOX 2	20 - 22	OPEN BOX 2	20 - 22	OPEN BOX 2	16 - 19	OPEN BOX 2	16 - 19	OPEN BOX 2
<b>WorkFit - Fitness Funzionale</b>													
09:00 B4	Francesco			09:00 B4	Mimmo			09:00 B4	Valentina	09:00 B4	Matteo B.		
12:00 B4	Francesco	13:00 B4	Marco	12:00 B4	Mimmo	13:00 B4	Elisa	12:00 B4	Alberto	12:00 B4	Rotazione	12:00 B4	Rotazione
17:00 B4	Nadia			17:00 B4	ValeZ					<i>NUOVO BOX WORKFIT!</i>			
18:00 B4	Nadia	18:00 B4	Francesco	18:00 B4	Marco	18:00 B4	Marco	18:00 B4	Marco				
19:00 B4	Nadia	19:00 B4	Matteo B.	19:00 B4	Marco	19:00 B4	Marco	19:00 B4	Marco				
20:00 B4	Valentina	20:00 B4	Mimmo	20:00 B4	ValeZ	20:00 B4	Marco	20:00 B4	Matteo B.				
21:00 B4	Valentina												
<b>CORSI Ginnastica - Fitness Posturale e Pilates</b>													
10:00 S3	Marco	10:00 S3	Valentina			10:00 S3	Laura	10:00 S3	Marco				
		13:00 B2	Valentina			13:00 B2	Valentina						
18:00 B2	Valentina			18:00 B2	Francesca			18:00 B2	ValeZ				
19:00 B2	Valentina			19:00 B2	Francesca			19:00 B2	ValeZ				
<b>CORSI Dinamici - Fitness Aero e Tonic</b>													
13:00 S3	Matteo B. 60' Tonic Trx	13:00 S3	Giada 60' Circuit	13:00 S3	Fausto 60' Spinning	13:00 S3	Giada 60' Total Body	13:00 S3	ValeZ 60' Aero Fly	10:00 S3	Matteo B. 60' Aero Tonic	11:00 S3	Novembre/Maggio 60' Spinning
18:30 S3	Giada 60' Circuit	18:30 S3	Daniele G. 60' Step Tone	18:30 S3	ValeZ 60' Total Body	18:30 S3	Giada 60' Circuit	18:30 S3	Matteo B. 60' ZumbaFit				
19:30 S3	Andrea 60' Spinning	19:30 S3	Daniele 60' Spinning	19:30 S3	Bruno 60' Spinning	19:30 S3	Piero 60' Spinning	19:30 S3	Bruno 60' Spinning				
		20:30 S3	Matteo B. 60' Zumba			20:30 S3	Eleonora 60' Zumba						
<b>Extra - Arti Marziali e Danza</b>													
15:30 S3	Silvia 180' Danza			15:30 S3	Silvia 180' Danza					11:00 S3	Giacomo 90' Kendo	LEGENDA	B1 BOX 1
20:30 S3	Cesare 90' Krav Maga			20:30 S3	Bruno 60' Star Bike			20:30 S3	Bruno 60' Star Spin			B2 BOX 2	S3 SALA 3
												B4 BOX 4	
<b>Star Body Società Sportiva Dilettantistica Srl Unipersonale - REGISTRO CONI n. 230113 - ASI</b>											<b>dal 10/09/18</b>		

Orario Attività Sportiva di Ginnastica finalizzata alla Salute e al Fitness

Abbonamento CORSI