

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9,00 – 10,00		Ginn.per il fitness (Allen.Funzionale) Francesca	Ginn. Aerobica (metodo Sumbaila) Alex	Ginn.per il fitness (Tonificazione generale) Francesca		
9,30 – 10,30					Ginn.per il fitness (Tonificazione cardio) Marco	Ginn.per il fitness (Allenamento a circuito) Francesco
10,00 -11,00	Ginn.per il fitness (Allen.Funzionale) Marco	Ginn.per il fitness (Allungamento musc.) Francesca	Ginn.per il fitness (Allen.Funzionale) Marco	Ginn.per il fitness (Allungamento musc.) Francesca		
10,30-11,30						Ginn. Aerobica (metodo Sumbaila) Alex
11,00 – 12,00	Ginn.per il fitness (metodo SVC-Prog.) Antonella	Ginn. Aerobica (metodo Body Cumbia) Alfredo	Ginn.per il fitness (metodo SVC-Prog.) Antonella		Ginn. Aerobica (metodo Body Cumbia) Alfredo	
12,00 – 13,00		Ginn.per il fitness (Allenamento a circuito) Marco		Ginn.per il fitness (Tonificazione cardio) Marco		
13,30 – 14,30	Ginn.per il fitness (glutei/addom./gambe)) Marco		Ginn.per il fitness (Tonificazione.generale) Marco		Ginn.per il fitness (Tonificazione cardio) Marco	
15,00 – 16,00			Ginn.per il fitness (glutei/addom./gambe)) Raffaele		Ginn.per il fitness (Tonificazione.generale) Raffaele	
17,00 – 18,00	Ginn. Aerobica (metodo Zumba) Luigi		Ginn. Aerobica (metodo Zumba) LUIGI		Ginn. Aerobica (metodo Zumba) Luigi	
18,00 – 19,00	Ginn.per il fitness (Tonificazione su step) Raffaele	Ginn.per il fitness (All.cardio metodo SVC- Prog.) Antonella	Ginn. Aerobica (metodo Sumbaila) Alex	Ginn.per il fitness (All.cardio metodo SVC- Prog.) Antonella	Ginn. Aerobica (metodo Sumbaila) Alex	
19,00 – 20,00	Ginn.per il fitness (Allenamento cardio) Raffaele	Ginn.per il fitness (All.funzionale metodo SVC-Prog.) Antonella	Ginn.per il fitness (Allen.metodo militare) Marco	Ginn.per il fitness (All.funzionale metodo SVC-Prog.) Antonella	Ginn.per il fitness (Allen.metodo militare) Marco	
20,00 – 21,00	Ginn. Aerobica (metodo Body Cumbia) Alfredo	Ginn. Aerobica (metodo Zumba) Elisabetta		Ginn. Aerobica (metodo Body Cumbia) Alfredo	Ginn. Aerobica (metodo Zumba) Elisabetta	