

<b>ORARI</b>	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>	<b>SABATO</b>
9,00 – 10,00	Ginn. Aerobica (metodo Sumbaila) ALEX	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 (Circuito Funzionale) 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		
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	Ginn.per il fitness (metodo TRX) FRANCESCA
12,00 – 13,00		Ginn.per il fitness (Allenamento a circuito) MARCO		Ginn.per il fitness (Tonificaione cardio) MARCO		
13,30 – 14,30	Ginn.per il fitness (glutei/addom./gambe)) MARIANNA		Ginn.per il fitness (Tonificazione.generale) MARIANNA		Ginn.per il fitness (Tonificazione cardio) MARIANNA	
15,00 – 16,00	Ginn.per il fitness (Tonificazione cardio) MARIANNA		Ginn.per il fitness (glutei/addom./gambe)) MARIANNA		Ginn.per il fitness (Tonificazione.generale) MARIANNA	
17,00 – 18,00	Ginn. Aerobica (metodo Zumba) LUIGI	Ginn. Aerobica (metodo Sumbaila) ALEX	Ginn. Aerobica (metodo Zumba) LUIGI	Ginn. Aerobica (metodo Sumbaila) ALEX	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.per il fitness (metodo TRX) MARCO	Ginn.per il fitness (All.cardio metodo SVC- Prog.) ANTONELLA	Ginn.per il fitness (metodo TRX) MARCO	
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	Stretching ALFREDO		Ginn. Aerobica (metodo Body Cumbia) ALFREDO	Ore20,15 Stretching ALFREDO	

**GINNASTICHE 2018/2019**