

| ORARI | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO |
|---------------|--|--|---|--|---|--|
| 9,00 – 10,00 | | Ginn.per il fitness (Allen.Funzionale) FRANCESCA | | 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 |
| | | | | | | |
| 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 | |
| | | | | | | |
| 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

dal 03 al 15 settembre 2018