

GIORNO ora	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
08:00	GINNASTICA per LA SALUTE		GINNASTICA per LA SALUTE		GINNASTICA per LA SALUTE	
09:00	BODY TONING giusy	GINN. per IL BENESSERE	GINNASTICA per LA SALUTE	BODY TONING monica	GINN. per IL BENESSERE	LEZIONE INDIVIDUALE*
10:00	GINN. per IL BENESSERE	ZERO TONING monica	BODY TONING giusy	GINNASTICA per LA SALUTE	STRETCHING ENERGETICO	BODY TONING monica
11:00	GINNASTICA per LA SALUTE	LEZIONE INDIVIDUALE*		GINN. per IL BENESSERE	LEZIONE INDIVIDUALE*	
12:00						
13:00	ALL TO FUNZIONALE jacopo	GINNASTICA in gravidanza	ALL TO FUNZIONALE jacopo	LEZIONE INDIVIDUALE*	GINNASTICA per LA SALUTE	LEZIONE INDIVIDUALE*
14:00	LEZIONE INDIVIDUALE*	GINNASTICA per LA SALUTE		GINN. per IL BENESSERE	LEZIONE INDIVIDUALE*	
15:00		LEZIONE INDIVIDUALE*		LEZIONE INDIVIDUALE*	GINNASTICA in gravidanza	
16:00			GINNASTICA in gravidanza			
17:00	GINNASTICA per LA SALUTE	ZERO TONING giusy	GINN. per IL BENESSERE		BODY TONING monica	
18:00	STEP & ABDOMINAL monica	GINNASTICA per LA SALUTE	BODY TONING monica	GINNASTICA per LA SALUTE	G.A.G. monica	
19:00	BODY TONING monica	GINNASTICA per LA SALUTE	AERO & ABDOMINAL monica	BODY TONING giusy	SERATA BENESSERE*	
20:00	GINNASTICA per LA SALUTE	GINN. per IL BENESSERE	GINNASTICA per LA SALUTE	GINNASTICA per LA SALUTE	SERATA BENESSERE*	

NOTA: le lezioni hanno la durata di 50 minuti. Le lezioni si faranno sempre anche solo con 1 persona presente. L'orario potrà subire variazioni nel corso della stagione 2017-18 qualora si verificassero i casi di lezioni non frequentate o frequentate sempre da un numero inferiore a 4 persone. In caso di assenza improvvisa ed imprevista dell'istruttore, e/o di sospensione di lezioni, l'allenamento verrà fatto in sala fitness. In tal caso, chiediamo gentilmente ai soci di evitare polemiche e malumori.

(LEZIONE INDIVIDUALE, previo appuntamento)...(SERATA BENESSERE a tema seguendo il calendario)...