

Lunedì

Orario	Lezione	Intensità	Trainer
09:00 - 10:00	Posturale	★	Sandro
10:30 - 11:30	Tonificazione	★★	Sandro
13:30 - 14:30	HeroFit (Functional)	★★★	Tiziano
16:00 - 16:45	Total Body	★★★	Mino
17:00 - 17:45	Posturale	★★	Mino
17:15 - 18:00	Cardio Fitness	★★★	Ludovica
18:15 - 19:00	Pilates	★★★	Ludovica
19:00 - 20:00	HeroFit (Functional)	★★★★★	Ginevra
19:00 - 20:00	Total Body	★★★★	Fabio
20:00 - 21:00	Group cicle	★★★★	Daniele
20:00 - 21:00	Pilates	★★	Fabio
20:30 - 21:30	Kick Boxing	★★★★★	Tiziano



Martedì

Orario	Lezione	Intensità	Trainer
09:30 - 10:15	Tonificazione	★★	Federica
10:15 - 11:00	Pilates	★★	Federica
13:30 - 14:30	Bench Body (Workout)	★★★	Claudia
16:30 - 17:30	Chill Gym/Tonificazione	★★	Sandro
18:00 - 19:00	HeroFit (Functional)	★★★★	Tiziano
18:00 - 19:00	Posturale	★★	Mino
18:00 - 19:00	Prepugilistica	★★★★★	Sergio
19:00 - 20:00	Total Body	★★★	Claudia
19:30 - 20:30	HeroFit (Functional)	★★★	Graziano

Venerdì

Orario	Lezione	Intensità	Trainer
09:00 - 10:00	Posturale	★	Sandro
10:30 - 11:30	Tonificazione	★★	Sandro
13:30 - 14:30	HeroFit (Functional)	★★★	Tiziano
16:00 - 16:45	Tonificazione	★★★	Mino
17:00 - 17:45	Posturale	★	Mino
17:15 - 18:00	Cardio Fitness	★★★	Ludovica
18:15 - 19:00	Pilates	★★★	Ludovica
19:00 - 20:00	HeroFit (Functional)	★★★★★	Ginevra
19:00 - 20:00	Step & Tone	★★★	Fabio
19:30 - 20:30	Group Cycle	★★★★★	Daniele
20:00 - 21:00	Pilates	★★	Fabio
20:30 - 21:30	Kick Boxing	★★★★★	Tiziano

Mercoledì

Orario	Lezione	Intensità	Trainer
09:00 - 10:00	Posturale	★	Sandro
10:30 - 11:30	Yoga	★	Michela
13:30 - 14:30	HeroFit (Functional)	★★★	Tiziano
16:00 - 16:45	ABS/Glutei	★★★	Mino
17:00 - 17:45	Stretch/Mobility	★★★	Mino
17:15 - 18:00	Cardio Fitness	★★★	Ludovica
18:15 - 19:00	Pilates	★★★	Ludovica
19:00 - 20:00	Body Pump	★★★★	Fabio
19:00 - 20:00	HeroFit (Functional)	★★★★★	Ginevra
20:00 - 21:00	Pilates	★★	Fabio
20:30 - 21:30	Kick Boxing	★★★★★	Tiziano

Sabato

Orario	Lezione	Intensità	Trainer
10:00 - 11:00	Pre Pugilistica	★★★	Sergio
11:15 - 12:00	Rotazione	★★★	Rotazione
12:00 - 12:45	Rotazione	★★	Rotazione
16:15 - 17:00	Cardio Fitness	★★★	Ludovica
17:00 - 17:45	Pilates	★★	Ludovica

Giovedì

Orario	Lezione	Intensità	Trainer
09:30 - 10:15	Tonificazione	★★	Federica
10:15 - 11:00	Pilates	★★	Federica
13:30 - 14:30	Bench Body (Workout)	★★★	Claudia
16:30 - 17:30	Tonificazione	★★	Sandro
16:45 - 17:45	Yoga	★	Michela
18:00 - 19:00	HeroFit (Functional)	★★★	Tiziano
18:00 - 19:00	Posturale	★★	Mino
18:00 - 19:00	Prepugilistica	★★★★★	Sergio
19:00 - 20:00	Total Body	★★★	Claudia
19:30 - 20:30	HeroFit (Functional)	★★★★	Graziano

Domenica

Orario	Lezione	Intensità	Trainer
11:00 - 12:00	Rotazione	★★	Rotazione