

LUNEDI'			MARTEDI'			MERCOLEDI'			GIOVEDI'			VENERDI'			SABATO				
CORSI	DOLCE	SPINNING	CORSI	DOLCE	SPINNING	CORSI	DOLCE	SPINNING	CORSI	DOLCE	SPINNING	CORSI	DOLCE	SPINNING	CORSI	DOLCE	SPINNING		
9,30 Ginnastica Dolce			9,30 N-T-Day			9,30 Talama Pilates						9,30 Step Power House	9,30 Ginnastica Dolce						
10,30 Pancafit 30 min.	10,30 Spinnina		10,30			10,15 Kinefit						10,30 Pancafit 30 min.	10,30 Spinnina				11,30 Ginnastica Dolce		
11,00	11,15					11,00						11,00	11,15				12,30 Pancafit 30 min.		
			13,00 Talama Pilates										12,45 Spinning				13,00		
			13,45 Pancafit 15 min.										13,30				16,00 Danza		
			14,00										13,30				18,00		
16,30 Parkour			16,45 Ginnastica Dolce										16,30 CAPOEIRA RAGAZZI				10:00 - 17:00		
17,30 Danza			17,45 Pancafit 30 min.										17,00 Kinefit				DOMENICA		
18,30 Tonificaz.	18,30 Spinnina		18,15									17,30	18,00 Pancafit 30 min.				sala1 sala2 spin		
19,15 Pilates Stretching Strona	19,15		18,30 Talama Pilates			18,30 Cardio Tonificazione	18,30 Ginnastica Dolce	18,30 Spinnina	18,30 Talama Pilates			18,30 Rock Shoulder	18,30 Spinnina						
19,30 Pilates Stretching Strona	19,30 Spinnina		19,15 N-T-Day			19,15 Tonificazione	19,00 Pancafit 30 min.	19,15	19,15 Talama Pilates			19,15	19,15						
20,00 Self Time	20,00 CAPOEIRA	20,15	20,15 Self Time			19,30 Allenamento Funzionale	19,30 Pancafit 30 min.	19,30 Spinnina	19,15 N-T-Day			19,15 Art-B-Move							
20,15	21,30		20,30			20,00 Self Time	20,00 CAPOEIRA	20,15	20,15 Self Time			20,00 Self Time							
						20,15	21,30		20,30			20,15							
7:30 - 22:00			7:30 - 21:00			7:30 - 22:00			7:30 - 22:00			7:30 - 21:00			10:00 - 13:00				