

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:00 10:00		STRETCHING DEI MERIDIANI		STRETCHING DEI MERIDIANI	
10:00 11:00	GOOD MORNING PILATES		GOOD MORNING PILATES		
12:00 14:00	CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING
17:30 18:00		CIRCUIT TRAINING		CIRCUIT TRAINING	
18:40 19:40	INDOOR CYCLING			INDOOR CYCLING	
20:00 20:45		FUNCTIONAL TRAINING		FUNCTIONAL TRAINING	

POWER

Forza e Energia (Functional Training, Circuit Training)

ENJOY

Dinamismo e Divertimento allo stato puro (Indoor Cycling)

BALANCE

Riequilibrio Funzionale (Pilates, Stretching dei Meridiani)