

🕒	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ		
	STUDIO 1	STUDIO 2	VIRTUAL PROGRAM	STUDIO 1	STUDIO 2	VIRTUAL PROGRAM	STUDIO 1	STUDIO 2	VIRTUAL PROGRAM	STUDIO 1	STUDIO 2	VIRTUAL PROGRAM	STUDIO 1	STUDIO 2	VIRTUAL PROGRAM
9.00	✓ TOTAL Body			ANTALGICA	STRONG		✓ TOTAL Body			ANTALGICA	STRONG		✓ TOTAL Body		
10.00	✓ PILATES			✓ PILATES			✓ PILATES.			✓ PILATES			✓ PILATES		
10.30					<b>RANGE</b>						<b>RANGE</b>				
13.30		✓ CYCLING.		✓ PUMP				✓ CYCLING.		✓ PUMP				✓ CYCLING.	
15.15	✓ FLEX						✓ FLEX						✓ FLEX		
16.00	✓ FLEX						✓ FLEX						✓ FLEX		
17.00	✓ PILATES				✓ X-PROGRAM		✓ PILATES			✓ X-PROGRAM			✓ PILATES		
18.00		<b>RANGE</b>		✓ PUMP	✓ CYCLING.		✓ tone			✓ PUMP	✓ CYCLING.			<b>RANGE</b>	
19.00	✓ FUNCTIONAL.	BALLI DI GRUPPO		ZUMBA				<b>RANGE</b>		ZUMBA			✓ FUNCTIONAL.	BALLI DI GRUPPO	
20.00		✓ PILATES		✓ KICK PUGILATO			✓ PUMP	✓ PILATES		✓ KICK PUGILATO				✓ PILATES	
20.30	✓ PUMP												✓ PUMP		
20.40					✓ CYCLING.						✓ CYCLING.				

**PERCORSI**

- 🔵 Tonificazione:** Il percorso ideale per tonificare e definire il tuo corpo.
- 🟢 Salute:** Il percorso per eliminare dolori e acciacchi e rilassare mente e corpo.
- 🔴 Dimagrimento:** Il percorso brucia grassi per dimagrire efficacemente.
- ⚫ Performance:** Il percorso per sfidare i tuoi limiti e migliorare le tue prestazioni.
- 🟡 Cardio:** Il percorso per stare in forma e divertirsi.
- 🟠 Baby:** Il percorso adatto ai piccoli sportivi
- 🟡 Virtual Program:** I migliori corsi fitness virtuali proiettati sul grande schermo, come al cinema.
- 🟠 O-Range:** L'allenamento metabolico in piccoli gruppi da 30 minuti.



**RICORDA DI PRENOTARE LA TUA LEZIONE**

**PER INFO CHIAMA LO 0932 453504**



**SCARICA ADESSO IL PALINSESTO AGGIORNATO**