

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 1	STUDIO 2
09.00	EASY TRAINING	ANTALGICA	ZUMBA		PUMP	ANTALGICA	ZUMBA		EASY TRAINING	ANTALGICA
09.30				CYCLING				CYCLING		
10.00		ANTALGICA	PILATES			ANTALGICA	PILATES			
10.30	RANGE								RANGE	
13.30	FUNCTIONAL				FUNCTIONAL				RANGE	
14.00			PUMP				PUMP			
16.30				AIKIDO 4/6 anni				AIKIDO 4/6 anni		
17.00	EASY TRAINING	PO/TURALE	tone		EASY TRAINING	PO/TURALE	RANGE		EASY TRAINING	PO/TURALE
18.00		PO/TURAL PILATES	RANGE			PO/TURAL PILATES	X PROGRAM			PO/TURAL PILATES
18.00				AIKIDO 4/6 anni						
18.30	ZUMBA				ZUMBA				ZUMBA	
18.45				AIKIDO 7/12 anni						
19.00		FIT&BOXE	PUMP			FIT&BOXE	PUMP			
19.30	PUMP				PUMP DAL 3 OTT.				RANGE	
19.45				AIKIDO ADULTI						
20.00		CYCLING	RANGE			CYCLING	RANGE			

## PERCORSI

- Salute:**  
il percorso per eliminare dolori e acciacchi e rilassare mente e corpo.
- Cardio:**  
Il percorso per stare in forma e divertirsi.
- Dimagrimento:**  
Il percorso brucia grassi per dimagrire efficacemente.
- Tonificazione:**  
Il percorso ideale per tonificare e definire il tuo corpo.
- Performance:**  
Il percorso per sfidare i tuoi limiti e migliorare le tue prestazioni.
- Baby:**  
Il percorso adatto ai piccoli sportivi



**RICORDA DI PRENOTARE LA TUA LEZIONE**

## CONSIGLI UTILI

- ✓ Ricorda sempre di igienizzare gli attrezzi dopo l'uso.
- ✓ Dopo aver igienizzato, utilizza gli appositi contenitori per buttare il materiale utilizzato.
- ✓ Mantieni sempre la distanza di sicurezza di 2 metri.

**SCARICA ADESSO IL PALINSESTO**



**PER INFO CHIAMA LO 0932 251141**