

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	POSTURAL GYM
9,30	ENERGY WORKOUT ENRICA	9.15 FUNZIONALE VALERIA	9:30 FIT PUNCH ENRICA	9.15 FUNZIONALE VALERIA	8.30 YOGA ALEYDA ----- 9.30 PUMP ROMINA	PILATES CARLA	SPALLA SCHIENA BACINO CATENA ISCHIO CRURALE
10,30	½ ORA STRETCH POSTURALE ENRICA	FIT LIGHT ENRICA	Per le 2 lezioni di Posturale delle 10.30 vedi programma mensile	PILATES CARLA	FIT LIGHT ANGELO ----- ½ ORA ZEN ANGELO	FUNZIONALE VALERIA	
13,30	MAT PILATES CARLA	AERO PUNCH & TONE ENRICA	FUNZIONALE MAURO ----- PILATES CARLA	STRONG FIT +ABDOMINALS FLAVIA	UN CONVENTIONAL WORK STEFANO ----- AERO TONE FLAVIA	12:00 FUNCTIONAL PUNCH&KICK	LUNEDI 19.00 - 20.00 ROBERTA
18,00	AMACA AEREA ILARIA	AMAP Allungamento Muscolare AutoPostura SOFIA ----- GINNASTICA (TONO-YOGA POSTURA) ASSUNTA	MAT PILATES CARLA	AMAP Allungamento Muscolare AutoPostura SOFIA ----- GINNASTICA (TONO-YOGA POSTURA) ASSUNTA	----- TONE UP FLAVIA	Legenda: PILATES FUNZIONALE STRETCHING	MERCOLEDI 19.00 - 20.00 ROBERTA VENERDI 19.00 - 20.00 ROBERTA
19,00	PILOXING ROMINA	MAT PILATES CARLA ----- FUNZIONALE FABRIZIO	ZUMBA TONE FLAVIA	REBOUND BASIC GIAN ----- FUNZIONALE MAURO	½ ORA GLUTEI ½ ORA ADDOMINALI		
20,00	FUNCTIONAL STEP GIAN	ACHE FITNESS MARCOS	PUMP MANUELA	MAT PILATES CARLA			

