

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9,00 – 10,00	Ginn.per il fitness (Tonificazione.generale) Marianna	Ginn.per il fitness (Allen.Funzionale) Francesca R.	Ginn.per il fitness (glutei/addom./gambe) Marianna	Ginn.per il fitness (Tonificazione generale) Francesca R.	Ginn.per il fitness (Circuito Funzionale) Marco	
9,30 – 10,30						Simone Ginn.per il fitness (Allenamento a circuito)
10,00 -11,00		Ginn. Aerobica (metodo Latin Body) Alfredo	Ginn.per il fitness (Circuito Funzionale) Marco		Ginn. Aerobica (metodo Latin Body) Alfredo	
10,30-11,30						
11,00 – 12,00	Ginn.per il fitness (metodo SVC-Prog.) Antonella		Ginn.per il fitness (metodo SVC-Prog.) Antonella			
12,00 – 13,00						
13,30 – 14,30	Ginn.per il fitness (glutei/addom./gambe) Marianna		Ginn.per il fitness (Tonificazione.generale) Marianna		Ginn.per il fitness (Tonificazione cardio) Marianna	
17,00 – 18,00	Ginn. Aerobica (metodo Zumba) Luigi		Ginn. Aerobica (metodo Zumba) LUIGI		Ginn. Aerobica (metodo Zumba) Luigi	
18,00 – 19,00	Ginn.per il fitness (Tonificazione su step) Raffaele	Ginn.per il fitness (All.funzionale metodo SVC-Prog.) ANTONELLA		Ginn.per il fitness (All.funzionale metodo SVC-Prog.) ANTONELLA		
19,00 – 20,00			Ginn.per il fitness (Allen.metodo militare) Marco		Ginn.per il fitness (Allen.metodo militare) Marco	
20,00 – 21,00	Ginn. Aerobica (metodo Latin Body) Alfredo			Ginn. Aerobica (metodo Latin Body) Alfredo		

GINNASTICHE-FITNESS