



## Ginnastiche

ORARI	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.00 - 10.00	Ginn. per il fitness (Tonificazione generale) Marianna		Ginn. per il fitness (glutei/addom./gambe) Marianna		Ginn. per il fitness (Tonificazione generale) Marianna	
09.30 - 10.30		Ginn. per il fitness (Functional training) Danila		Ginn. per il fitness (Functional training) Danila		
10.00 - 11.00	Ginn. per il fitness (Tonificazione generale) Marianna		Ginn. per il fitness (glutei/addom./gambe) Marianna			*10.15 - 11.15 Ginn. per il fitness (Functional training) Danila
10.30 - 11.30		Ginn. per tutti STRETCHING Danila		Ginn. per tutti STRETCHING Danila		
11.00 - 12.00	Ginn. Aerobica (metodo Total Body) Alfredo		Ginn. Aerobica (metodo Total Body) Alfredo		Ginn. Aerobica (metodo Total Body) Alfredo	
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	<i>Ginn. per il fitness (Allenamento intensivo circuito) Elenia</i>	<i>*18.15 - 19:15 Ginn. per il fitness (glutei/addom./gambe) DANILA</i>	<i>Ginn. per il fitness (Step) Elenia</i>	<i>*18.15 - 19.15 Ginn. per il fitness (Functional training) DANILA</i>	<i>Ginn. per il fitness (Intensivo Free) Elenia</i>	
19.00 - 20.00	<i>Ginn. per il fitness (FULL BODY TABATA CIRCUIT) Luigi</i>	<i>*19.15 - 20.15 Ginn. per il fitness (Total Fit) DANILA</i>	<i>Ginn. per il fitness (FULL BODY TABATA CIRCUIT) Luigi</i>	<i>*19.15 - 20.15 Ginn. per il fitness (Total Fit) DANILA</i>	<i>Ginn. per il fitness (FULL BODY TABATA CIRCUIT) Luigi</i>	
20.00 - 21.00						
20.15 - 21.15	<i>Ginn. Aerobica (metodo Total Body) Alfredo</i>		<i>Ginn. Aerobica (metodo Total Body) Alfredo</i>	<i>Ginn. Aerobica (metodo Total Body) Alfredo</i>		