



SALA ALFA

CORSO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Body Circuit	10:30 - 13:00	-	10:30 - 13:00	-	10:30 - 13:00
Zumba Fit	-	13:30 - 17:00	-	13:30 - 17:00	-
Power Circuit	18:00	-	18:00	-	18:00
Booty	-	18:00	-	18:00	-
Pump	19:00	-	19:00	-	19:00

SALA DELTA

CORSO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Total Walking	13:30 - 20:00	09:00 - 19:00	13:30	09:00 - 19:00	13:30 - 20:00

SALA OMEGA

CORSO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
Total Training	20:00	-	20:00	-	20:00
Pilates Posturale	20:00	09:00 - 19:00	-	09:00 - 19:00	20:00
Fit Defence	13:30	19:00	13:30	19:00	13:30
Danza Moderna JR	17:00	-	17:00	-	17:00
Danza Moderna	18:00	-	18:00	-	18:00
Energy JR Training	-	17:00	-	17:00	-
Free Strong	-	18:00	-	18:00	-
Kick Boxing	-	20:00	-	20:00	-

Nota: Le prenotazioni per tutte le lezioni sono obbligatorie tramite l'app del centro. Si richiede l'uso di scarpe pulite e dell'asciugamano personale in sala.