

# DALL' 11 OTTOBRE 2021

**LUNEDÌ**

**MARTEDÌ**

**MERCOLEDÌ**

**GIOVEDÌ**

**VENERDÌ**

07.30-8.00 - sala FITNESS  
STRETCHING

08.30-9.30 - sala BLU  
YOGA

9.00-10.00 - sala ARANCIO  
TOTAL BODY

9.00-9.50 -sala ARANCIO  
SOFT GYM

9.00-9.50 - sala ARANCIO  
TOTAL BODY

09.00-9.50 - sala ARANCIO  
PILATES

9.00-9.50 -sala BLU  
SOFT GYM

9.00-9.50 - sala ARANCIO  
TONO

10.00-11.00 - sala ARANCIO  
POSTURALE

10.00-10.50 - sala ARANCIO  
YOGA DINAMICO

10.00-10.50 - sala ARANCIO  
BALANCE

10.00-11.00 - sala FITNESS  
CIRCUIT

10.00-11.00 - sala ARANCIO  
POSTURALE

10.00-10.50 - sala BLU  
YOGA MIOFASZIALE

13.10-14.00 - sala ARANCIO  
PILATES

13.10-14.00 - sala BLU  
CIRCUIT

13.10-14.00 - sala ARANCIO  
PILATES

13.00-13.50 - sala BLU  
POWER YOGA

13.10-14.00 - sala ARANCIO  
CIRCUIT

18.00-18.30 - sala ARANCIO  
CORE TRAINING

17.00-17.50 - sala ARANCIO  
POSTURAL

18.00-19.00 - sala BLU  
PILATES

18.10-19.00 - sala ARANCIO  
YOGAFIT

18.00-18.50 - sala BLU  
TOTAL BODY

18.00-18.50 -sala ARANCIO  
LIFE FIT

18.00-18.30 - sala ARANCIO  
CORE TRAINING

18.40-19.30 - OUTDOOR  
PUSH POWER

18.40-19.30 - sala ARANCIO  
MOBILITY

18.30-19.30 - sala FITNESS  
CIRCUIT

19.00-19.50 - OUTDOOR  
FUNCTIONAL

19.00-19.50 - sala ARANCIO  
PILATES

19.00-19.50 - sala ARANCIO  
YOGA

19.00-19.50 - sala BLU  
STRIKE ZONE

19.10-20.10 - sala BLU  
PUSH POWER

19.40-20.30 - sala BLU  
STRIKE TNT

19.45-20.35 - sala BLU  
FIT BOXE

19.00-20.00 - OUTDOOR  
FUNCTIONAL

20.00-20.50 - sala ARANCIO  
SPINNING

20.00-20.50 outdoor ESWIM  
SPINNING

20.00-20.50 - sala ARANCIO  
SPINNING

20.00-20.50 outdoor ESWIM  
SPINNING