

(Il presente orario può essere oggetto di future variazioni)

(Tutte le Attività Sportive costituiscono Metodi di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness.)

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09:15		Balance(1) Miriam Romano		Balance(1) Miriam Romano		
09:15	Group Cycling Slimming(GC) Eleonora Mannella				Group Cycling Slimming(GC) Simona Maschietti	
10:30	Posturale(1) Michela Sasso		Posturale(1) Michela Sasso		Posturale(1) Michela Sasso	
13:30		Group Cycling(GC) Simona Maschietti		Group Cycling(GC) Simona Maschietti		Group Cycling(GC) Eleonora Mannella
13:30	Cross Fit(1) Claudio Coltellacci	Aero Step fat burner(1) M. Cristina Sasso		Aero Step fat burner(1) M. Cristina Sasso	Cross Fit(1) Claudio Coltellacci	
13:45			Zumba(1) Moana Monaco			
13:45	Zumba(2) Moana Monaco				Total Body(2) Moana Monaco	
16:30	Total Body Step(1) Miriam Romano	Super Jump Circuit(1) Moana Monaco	Total Body Step(1) Miriam Romano	Super Jump Circuit(1) Moana Monaco	Total Body Step(1) Miriam Romano	
17:30	Posturale(1) Miriam Romano		Postural Yoga(1) Miriam Romano		Posturale(1) Miriam Romano	
18:30	Group Cycling(GC) M. Cristina Sasso		Group Cycling(GC) M. Cristina Sasso		Group Cycling(GC) Eleonora Mannella	
18:30	Zumba(1) Moana Monaco	Cross Fit(1) Daniele Sabatucci	Super Jump Circuit(1) Moana Monaco	Cross Fit(1) Daniele Sabatucci	Zumba(1) Moana Monaco	
19:00	Yoga Funzionale(2) Miriam Romano				Postural Yoga(2) Miriam Romano	
19:30			Posturale(2) Daniele Sabatucci			
19:30		TRX(1) Daniele Sabatucci		TRX(1) Daniele Sabatucci		
20:00	Metabolic Training(2) Davide Stacchi				Metabolic Training(2) Davide Stacchi	

### Livello Attività

Mind	Leggera	Moderata	Sostenuta	Impegnativa	Dura	Intensa
------	---------	----------	-----------	-------------	------	---------