

SETTEMBRE

04

SETTEMBRE

30

lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

SALA ALFA

POSTURAL 9.30-10.20		POSTURAL 9.30-10.20		
XTEMPO ENERGY 13.00-13.50	30'CARDIO 13.00 30'TBW 13.30		30'CARDIO 13.00 30'TBW 13.30	
TBW 18.30-19.20		TBW 18.00-18.50		
XTEMPO ENERGY 19.30-20.20	XTEMPO P&M 19.00-19.50	XTEMPO ENERGY 19.00-19.50	CROSSWELL 19.00-19.50	
	HATHA YOGA 20.00-20.50		POSTURAL 20.00-20.50	

lunedì

martedì

mercoledì

giovedì

venerdì

SALA BETA

			FUNCTIONAL MOBILITY 7.10-8.00	
FUNCTIONAL 13.00-13.50		FUNCTIONAL 13.00-13.50		FUNCTIONAL 13.00-13.50
SPINNING 18.10-19.00		SPINNING 18.10-19.00		
	FUNCTIONAL 19.30-20.20		FUNCTIONAL 19.10-20.00	
FUNCTIONAL 20.10-21.00	FUNCTIONAL 20.30-21.20	FUNCTIONAL 20.00-20.50	FUNCTIONAL 20.10-21.00	