

| LUNEDÌ                                     | MARTEDÌ                                | MERCOLEDÌ                                  | GIOVEDÌ                                 | VENERDÌ                                | SABATO                           |
|--|--|--|---|--|----------------------------------|
| 8.30 - 9.20<br>PANCA FIT GROUP             |  | 8.30 - 9.20<br>PANCA FIT GROUP             | 8.30 - 9.20<br>PANCA FIT - YOGA         |  | 8.30 - 9.20<br>PANCA FIT DYNAMIC |
| 9.20 - 10.10<br>PANCA FIT GROUP            | 9.10 - 10.00<br>POSTURA E MOVIMENTO    | 9.20 - 10.10<br>PANCA FIT GROUP            | 9.20 - 10.10<br>PILATES                 | 9.10 - 10.00<br>POSTURA E MOVIMENTO    | 9.20- 10.10<br>PANCA FIT DYNAMIC |
| 10.20 - 11.10<br>POSTURAL YOGA             | 10.10 - 11.00<br>BARRE' A TERRE        | 10.10 - 11.00<br>DYNAMIC YOGA              | 10.20 - 11.10<br>DETENSIONE MIOFASCIALE | 10.10 - 11.00<br>BARRE' A TERRE        | 10.20 - 11.10<br>POSTURAL YOGA   |
| 11.10 - 12.00<br>CARDIO G.A.G              | 11.10 - 12.00<br>BOSU ACTION           | 11.10 - 12.00<br>CROSS CARDIO              | 11.10 - 12.00<br>PANCA FIT GROUP        | 11.10 - 12.00<br>BOSU ACTION           | 11.10 - 12.00<br>GET!            |
|  | 12.00 - 12.50<br>MOVIMENTO NEL RESPIRO |  | 12.00 - 12.50<br>PANCA FIT GROUP        | 12.00 - 12.50<br>MOVIMENTO NEL RESPIRO |                                  |
| 13.00 - 13.50<br>PUMP                      | 13.00 - 13.50<br>BOSU ACTION           | 13.00 - 13.50<br>PILATES                   | 13.00 - 13.50<br>FUNCTIONAL WORKOUT     | 13.00 - 13.50<br>FUNCTIONAL STEP       |                                  |
| 14.30 - 15.20<br>CARDIO G.A.G.             |  | 14.30 - 15.20<br>GET!                      | 14.00 - 14.50<br>GINNASTICA ANTALGICA   |  |                                  |
|  |  |  | 15.00 - 15.50<br>PANCA FIT GROUP        |  |                                  |
| 17.00 - 17.50<br>CARDIO & STRENGHT WORKOUT |  |  | 16.00 - 16.50<br>PANCA FIT GROUP        | 16.40 - 17.30<br>PILATES               |                                  |
| 18.00 - 18.50<br>CROSS CARDIO              | 18.00 - 18.50<br>STEP TONE             | 18.00 - 18.50<br>PILATES                   | 18.00 - 18.50<br>CARDIO DANCE           | 17.30 - 18.20<br>FIT YOGA              |                                  |
| 19.00 - 19.50<br>PUMP                      | 19.00 - 19.50<br>TRAINING OLISTICO     | 19.00 - 19.50<br>FIT YOGA                  | 19.00 - 19.50<br>BOSU ACTION            | 18.30 - 19.20<br>FUNCTIONAL WORKOUT    |                                  |
| 20.00 - 20.50<br>FUNCTIONAL STEP           | 20.00 -20.50<br>CARDIO G.A.G           | 20.10 - 21.00<br>CARDIO & STRENGHT WORKOUT | 20.00 - 20.50<br>PANCA FIT - YOGA       |  |                                  |

| LUNEDÌ   | MARTEDÌ   | MERCOLEDÌ  | GIOVEDÌ                        | VENERDÌ   | SABATO                     |
|--|---|--|--------------------------------|---|----------------------------|
|  |   |  |                                | 9.10 - 10.00<br>ACQUA EASY CORRETTIVA<br>(dal 1 Ottobre 2018) | 9.50 - 10.40<br>BODY WATER |
|  | 11.05 - 11.55<br>GINNASTICA ACQUATICA POSTURALE |  | 11.00 - 11.50<br>ACQUA GYM     | 11.05 - 11.55<br>GINNASTICA ACQUATICA POSTURALE               |                            |
|  |   |  |                                |   |                            |
| 13.00 - 13.50<br>ACQUA GYM                                     | 13.00 - 13.50<br>HYDROBIKE                      | 13.00 - 13.50<br>ACQUA GYM                                     | 13.00 - 13.50<br>HYDROSTEP     | 13.00 - 13.50<br>HYDROBIKE                                    |                            |
|  | 14.30 - 15.20<br>ACQUA GYM                      |  |                                | 14.30 - 15.20<br>ACQUA GYM                                    |                            |
|  |   | 15.00 - 15.50<br>ACQUA EASY CORRETTIVA<br>(dal 1 Ottobre 2018) |                                |   |                            |
|  |   |  |                                |   |                            |
| 19.00 - 19.50<br>HYDROBIKE                                     |   |  |                                |   |                            |
| 20.00 - 20.50<br>ACQUA EASY CORRETTIVA<br>(dal 1 Ottobre 2018) | 19.00 - 19.50<br>HYDROSTEP                      | 19.20 - 20.10<br>ACQUA GYM                                     | 19.00 - 19.50<br>HYDROBIKE     | 19.30 - 20.20<br>BODY WATER                                   |                            |
| 20.00 - 20.50<br>BODY WATER                                    | 20.00 - 20.50<br>ACQUA GYM                      |  | 20.00 - 20.50<br>WATER WORKOUT |   |                            |