

ORARIO GENNAIO 2022

LUNEDI'	SALA 1		SALA 2		SALA 3			
	17.00-17.55			17.00-17.50			18.30-19.30	CALISTHENICS Giovanni
18.00-18.50	POSTURALE	Roby M.	18.00-18.45	ELASTIC GYM	Roby L.	19.30-20.30	CALISTHENICS Giovanni	
19.00-19.50	CONTROLOGY PILATES	Roby L.	18.55-19.40	FUNZIONALE	Micky	PAUSA PRANZO		
20.00-21.00	JKD SILAT	Alessio	19.45-21.05	INDOOR CYCLING WORKOUT	Marco	10.45-11.30		
21.30-22.30	RIPASSO CARAIBICHE LIBERO		21.15-22.15			11.45-12.30		
						12.45-13.30		
MARTEDI'	SALA 1		SALA 2		SALA 3			
	17.00-17.45		17.30-18.15	TABATA (RIPARTE DAL 25 GENNAIO)	Gianni	18.30-19.30	CALISTHENICS Alessandro	
	18.00-19.00	KARATE Bambini	Mario	18.30-19.15	SUPER JUMP	Greta	19.30-20.30	CALISTHENICS Alessandro
	19.00-20.00	KARATE Adulti	Mario	19.20-20.05	TONIFICAZIONE	Greta	PAUSA PRANZO	
	20.10-20.55	CONTROLOGY PILATES	Cristina	20.10-21.10				
21.10-22.10	SALSA-BACHATA Principianti	Ale/Marco	21.30-22.30					
MERCOLEDI'	SALA 1		SALA 2		SALA 3			
	17.00-17.45		17.00-17.50	TABATA NEW	Michy	18.30-19.30	CALISTHENICS Giovanni	
	18.00-18.45	BODY PUMP	Jessica	18.00-18.50	POSTURALE	Michy	19.30-20.30	CALISTHENICS Giovanni
	19.00-19.45	FUNZIONALE	Gianni	19.00-20.00	INDOOR CYCLING	Marco	PAUSA PRANZO	
	20.00-21.00	JKD SILAT	Alessio	20.15-21.15	SALSA-BACHATA principianti NEW*	Enzo	8.30-9.30	RISVEGLIO MUSCOLARE NEW Greta
	21.15-22.15	SALSA /BACHATA oro	Enzo	21.15-22.30	MODERN CONTEMPORARY NEW*	Alice	10.45-11.30	
22.15-23.15	ESPRESSIONE Corporea	Enzo				11.45-12.30		
						12.45-13.30	POSTURALE Roby L.	
GIOVEDI'	SALA 1		SALA 2		SALA 3			
	17.00-17.45		17.30-18.15	TABATA (RIPARTE DAL 25 GENNAIO)	Gianni	18.30-19.30	CALISTHENICS Alessandro	
	18.00-18.45	POSTURALE	Roby M.			19.30-20.30	CALISTHENICS Alessandro	
	19.30-20.15	CONTROLOGY PILATES	Cristina	19.00-19.45	SUPER JUMP	Greta		
	20.30-21.30	PREAVANZATO SALSA-BACHATA	Marco/Stefy	20.00-21.00	ZUMBA	Greta	PAUSA PRANZO	
21.30-22.30	PRINCIPIANTI SALSA-BACHATA	Gianlu/Stefy	21.15-22.15	LADY STYLE NEW	Alessandra			
VENERDI'	SALA 1		SALA 2		SALA 3			
	17.00-17.55		17.00-18.00			18.30-19.30	CALISTHENICS Giovanni	
	18.00-19.00	KARATE Bambini	Mario	18.05-18.50	TABATA NEW	Michy	19.30-20.30	CALISTHENICS Giovanni
	19.00-20.00	KARATE Adulti	Mario	19.00-19.45	FUNZIONALE	Gianni/Micky	PAUSA PRANZO	
	20.30-21.30	SALSA-BACHATA Intermedio 2	Enzo	20.00-21.00	MODERN CONTEMPORARY NEW*	Alice	10.45-11.30	
21.30-22.30	LET'S FUN	Enzo				11.45-12.30		
						12.45-13.30	CONTROLOGY PILATES Roby L.	