

ATTIVITÀ GARDA FITNESS&PILATES

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO		DOMENICA	
Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 2	
8,30-9,30	Possibilità di LEZIONI INDIVIDUALI & MINI GRUPPO di Pilates CADILAC & REFORMER su prenotazione	8,00-9,00	8,00-9,00			8,00-9,00	8,00-9,00	8,30-9,30				9,00-10,00	
TAI CHI		YOGA	GRAVITY PILATES			YOGA	GRAVITY PILATES	TAI CHI				GRAVITY GROUP	
9,30-10,30		9,00-10,00					9,30-10,30		9,30-10,30				10,00-11,00
BODY TONIC		PILATES					BODY TONIC		TAI CHI				GRAVITY GROUP
				10,00-11,00				10,00-11,00				10,00-11,00	
				GRAVITY GROUP				GRAVITY GROUP				SUPER BRASILIAN TONE	
					11,15-12,30							11,00-12,15	
					POLE DANCE							POLE DANCE	
13,00-14,00		13,00-14,00	12,30-13,30	13,00-14,00	12,45-13,15	13,00-14,00	13,00-14,00	13,00-14,00	13,00-14,00	13,00-14,00	12,15-13,00		
BRUCIAGRASSI		GRAVITY GROUP	YOGA	GRAVITY GROUP	TRX	GRAVITY GROUP	PILATES	GRAVITY PILATES	BRUCIAGRASSI	GRAVITY GROUP	EXOTIC DANCE		
15,00-16,00						15,00-16,00				13,00-14,00			
TAI CHI						TAI CHI				STRETCHING			
		16,15-17,00				16,15-17,00				14,30-15,30			
		BODY TONIC				TRX				TESSUTI AEREI		POSSIBILITÀ DI LEZIONI INDIVIDUALI & MINI GRUPPO di Pilates CADILAC & REFORMER su prenotazione	
17,15-18,00		17,15-18,00		17,15-18,00		17,15-18,00		17,15-18,00					
PILATES LIVELLO 1		PILATES		PILATES LIVELLO 2		PILATES		PILATES BARRE					
18,15-19,00		18,15-19,00		18,15-19,00		18,15-19,00		18,15-19,00					
GAG		TOTAL BODY		BRUCIA GRASSI		TOTAL BODY		GAG					
19,15-20,00	19,30-20,15		19,30-20,15	19,00-20,15	19,30-20,30	19,00-20,00		19,15-20,00	19,30-20,30				
FITNESS LATINO	GRAVITY GROUP		GRAVITY PILATES	POLE DANCE	GRAVITY GROUP	ANTIGRAVITY YOGA		FITNESS LATINO	GRAVITY GROUP				
20,00-21,15	20,15-21,00		20,15-21,00	20,15-21,00			20,15-21,00	20,00-21,15					
POLE DANCE	GRAVITY GROUP		GRAVITY GROUP	FITNESS LATINO			GRAVITY PILATES	POLE DANCE					
21,15-22,30		20,15-21,00				20,15-21,00							
EXOTIC DANCE		YOGA				YOGA							

ATTIVITÀ CROSSFIT VITTORIALE

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
Sala CrossFit	Palchetto	Sala CrossFit	Palchetto	Sala CrossFit	Palchetto	Sala CrossFit	Palchetto	Sala CrossFit	Palchetto	Sala CrossFit	Palchetto
										11,00-12,00	
		12,30-13,30				12,30-13,30				CROSSFIT	
		CROSSFIT				CROSSFIT					
	16,45-17,15		16,30-17,30		16,45-17,15						
	HIP POP		PARKOUR		HIP POP						
		17,30-18,30	17,45-18,15	17,00-18,00		17,30-18,30	17,45-18,15	17,00-18,00			17,00-18,00
		CROSSFIT	SPARTAN KID	CROSSFIT KIDS		CROSSFIT	SPARTAN KID	CROSSFIT KIDS			KARATE KID
18,00-19,00		18,30-19,30		18,30-19,30	18,00-19,00	18,30-19,30		18,00-19,00			
CROSSFIT		CROSSFIT		CROSSFIT	KARATE KID	CROSSFIT		CROSSFIT			
19,00-20,00		19,30-20,30		19,30-20,30	19,00-20,00	19,30-20,30		19,00-20,00			
CROSSFIT		CROSSFIT		CROSSFIT	KRAV - MAGA	CROSSFIT		CROSSFIT			
			20,00-21,00				20,00-21,00				
			KICK BOXING				KICK BOXING				