

Orario Fitness 2019/2020 Body Center (N.B. Potrebbe subire variazioni)

Ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:30	Step		Spinning		Corpo Libero		
09:00						Yoga Dinamico	
09:30	AGG	Tone Up	Step		Stretching		
10:00				Aerobic Dance		AGG	
10:30		Aerobic Dance					Spinning
13:00			Tonificazione				
13:30	Spinning				Spinning		
14:00							
15:00					Tone Up		
15:30		Tone Up					
15:45				Corpo Libero			
16:00	Corpo Libero		Corpo Libero				
16:30		Pilates					
16:45				Pilates			
17:30	G.A.G.	Tonificazione	SuperJump		Corpo Libero		
17:45				Spinning			
18:30	SuperJump	Total Body	Reggaeton	Total Body	G.A.G.		
19:30	Functional Boxe	Spinning	Spinning	Functional Boxe	Tonificazione		
20:30			G.A.G.				