

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
7.00-8.00	ACTIVE STRETCHING/ POSTURAL	RISVEGLIO MUSCOLARE	PILATES MATWORK	RISVEGLIO MUSCOLARE	ACTIVE STRETCHING/ POSTURAL	
8.30-9.15	PILATES			PILATES		
8.30-9.30		TOTAL TRAINING 2			TOTAL TRAINING 2	
09.00-09.45						PILATES MATWORK
9.15-10.00	A.F.A. (ATTIVITÀ FISICA ADATTATA)	YOGA IN GRAVIDANZA	YOGA POSTURALE	A.F.A. (ATTIVITÀ FISICA ADATTATA)	YOGA POSTURALE	
10.00-11.00	STRIDING	CERCHIO DELLE MAMME	STRIDING		STRIDING	
12.45-13.30	ZUMBA TONING	STRIDING	ZUMBA TONING	STRIDING	INDOOR CYCLING	
13.30-14.30	MIXED TONE UP			MIXED TONE UP	MIXED TONE UP	
15.30-16.30	ACTIVE STRETCHING/ POSTURAL			ACTIVE STRETCHING/ POSTURAL	ACTIVE STRETCHING/ POSTURAL	
17.00-17.45		A.F.A. (ATTIVITÀ FISICA ADATTATA) JUNIOR		A.F.A. (ATTIVITÀ FISICA ADATTATA) JUNIOR	FUNCTIONAL TRAINING	
18.00-18.45	ZUMBA TONING	PILATES MATWORK	STRIDING			
18.30-19.30	WALKING	MIXED TONE UP	WALKING	MIXED TONE UP	WALKING	
19.00-19.45	ZUMBA	TOTAL BODY			BODY PUMP	
19.15-20.00			BODY PUMP			
19.30-20.15		THE TRIP (SALA B)				
19.30-20.30	MIXED TONE UP		MIXED TONE UP			
20.00-20.45		FIT BOX		INDOOR CYCLING	THE TRIP (SALA B)	