

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO		
11.00	<i>OPEN GYM</i>	<i>OPEN GYM</i>	<i>OPEN GYM</i>	<i>OPEN GYM</i>	<i>OPEN GYM</i>	OPEN GYM H.11 - 15		
	13.00 - 14.00 FUNCTIONAL FEMMINILE		13.00 - 14.00 FUNCTIONAL FEMMINILE		13.00 - 14.00 FUNCTIONAL FEMMINILE			
	13.30 - 14.30* BOXE/KICKBOXING		13.30 - 14.30* BOXE/KICKBOXING					
17.00 - 18.00 CAPOEIRA BAMBINI					<i>OPEN GYM</i>	1° PROVA GRATUITA!!		
17.30 - 18.30 BABY KICK	17.30 - 18.30 BABY KICK							
18.00 - 19.00 CALISTHENICS	18.00 - 19.00 CALISTHENICS							
19.00 - 20.00 CALISTHENICS	19.00 - 20.00 CALISTHENICS							
19.00 - 20.30 CAPOEIRA ADULTI	18.30 - 19.30 KICKBOXING/K1		19.15 - 20.00 MOBILITY				17.00 - 18.00 CAPOEIRA BAMBINI	18.45 - 19.45* DIFESA FEMMINILE
19.00 - 20.00 BOXE	18.45 - 19.45* DIFESA FEMMINILE		19.00 - 20.00 BOXE				18.30 - 19.30 KICKBOXING/K1	19.00 - 20.00 CALISTHENICS
20.00 - 21.00 FUNCTIONAL TRAINING	19.00 - 20.00 FUNCTIONAL FITNESS		20.00 - 21.00 FUNCTIONAL TRAINING				19.00 - 20.00 FUNCTIONAL FITNESS	19.00 - 20.00 BOXE/SPARRING
20.00 - 21.00 KICKBOXING/K1	19.45 - 21.15 MUAY THAI	20.00 - 21.00 KICKBOXING/K1	19.00 - 20.30 CAPOEIRA ADULTI	19.45 - 21.15 MUAY THAI				
20.15 - 21.45 MMA	20.00 - 21.00 CALISTHENICS	20.15 - 21.45 MMA	20.00 - 21.00 CALISTHENICS	20.00 - 21.00 FUNCTIONAL TRAINING		Compila il form e verrai ricontattato		
22.00								
LEZIONI INDIVIDUALI di TUTTE LE ATTIVITA' e PERCORSI PERSONALIZZATI su appuntamento TUTTI I GIORNI dal lunedì al sabato.								
L'ACCESSO ALLA PALESTRA E' CONSENTITO PREVIA PRESENTAZIONE DI UN CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO E SOLO SU PRENOTAZIONE, SIA PER LE CLASSI SIA PER L'OPEN GYM (allenamento libero)								
*corsi in fase di definizione								