

# SALA MUSICALE

orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7.10 - 8.00							
9.10 - 10.00	BACK SCHOOL		POSTURALE		SOFT TONE		
10.10 - 11.00	TONE UP	TOTAL BODY	TONE UP		MOVIDA		
11.10 - 12.00							
13.00 - 13.50	TOTAL BODY	PUMP		MOVIDA	YOGA DINAMICO	TOTAL BODY	
17.10 - 18.00		TOTAL BODY		ABDOSTRETCH			
18.10 - 19.00	MOVIDA		TOTAL BODY		CARDIO PUMP		
18.30 - 19.20				PUMP			
19.10 - 20.00	ROOTAPE		FIT BOXE		STEP		
19.30 - 20.20		FUNCTIONAL CONTROL					

# SALA CYCLING

orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
7.10 - 8.00				PEDALS 360			
10.10 - 11.00			PEDALS 360				
11.00 - 12.20							PEDALS 360
13.00 - 13.50		PEDALS 360	PEDALS 360	PEDALS 360			
13.00 - 14.20						PEDALS 360	
18.10 - 19.00							
18.30 - 19.20	PEDALS 360		PEDALS 360		PEDALS 360		
19.10 - 20.00				PEDALS 360			
19.30 - 20.20		PEDALS 360					
20.10 - 21.00	PEDALS 360		PEDALS 360				

## SALA TREKKMILL

orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10.10 - 11.00	TRAIL 360						
13.00 - 13.50	TRAIL 360				TRAIL 360		
13.00 - 14.20						TRAIL 360	
18.10 - 19.00			TRAIL 360	TRAIL 360			
19.10 - 20.00		TRAIL 360					
19.30 - 20.20	TRAIL 360		TRAIL 360				
20.10 - 21.00							

## SALA ROWING

orario	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
10.10 - 11.00							ROW 360
13.00 - 13.50				ROW 360			
18.30 - 19.20	ROW 360						
19.10 - 20.00					ROW 360		
19.30 - 20.20				ROW 360			
20.10 - 21.00		ROW 360					