

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
SALE CORSI	8.30 Stretching 30' ■	9.00 Easy aerobic ■	8.30 Stretching 30' ■	8.30 Stretching 30' ■	9.00 Easy aerobic ■	9.00 Well body ■	11.00 Well hi low ■
	9.00 Well body ●	9.00 Well postural ●	9.00 Well fitball ■	9.00 Well body ●	9.00 Well postural ●	10.00 Well definition ■	12.15 Well body ■
	9.00 Well fitball ■	10.00 Discogym-80 ●	9.00 Well postural ●	9.30 Well fitball ■	10.00 Well body ●	11.00 Stretching 30' ●	12.45 Stretching 15' ■
	9.45 Stretching 15' ●	10.00 Well dance ■	9.45 Well body ●	9.45 Stretching 15' ●	10.00 Well dance ■	11.00 Well step ■	13.00 Well definition ■
	10.00 Well postural ■	11.00 Pilates fusion ■	10.00 Well definition ■	10.00 Well postural ●	11.00 Discogym-80 ■	12.00 Pilates fusion ■	15.00 Well Step ■
	10.00 Well definition ●	13.00 Discogym-80 ●	10.30 Stretching 30' ●	11.00 Pilates fusion ■	13.00 G.A.G. 1 ■	13.00 roulette corsi ■	16.00 Well boot camp ■
	11.00 well step ■	13.00 Push power ■	11.00 Tai chi 1 ●	13.00 Discogym-80 ●	13.30 Well body ■	13.00 Well body ●	
	12.00 Stretching ■	16.00 Well definition ■	11.00 Well fitball ■	13.00 Well fitball ■	14.00 Well definition ■	14.00 G.A.G. 1 ■	
	12.30 Well training ■	17.00 Pilates fusion ■	12.00 Tai chi 2 ■	14.30 Power pilates ■	15.00 Pilates fusion ■	15.00 G.A.G. 2 ■	
	13.00 Well definition ●	18.00 Well boot camp ●	13.00 Well boot camp ■	15.30 Discogym-80 ■	16.00 Well hi low ■	16.00 Push power ■	
	14.00 Well body ■	18.00 Well training ■	14.00 Well definition ■	18.00 Interval training ■	17.30 Well body ■	17.00 Well definition ■	
	14.45 Stretching ■	19.00 Stretching 30' ●	15.00 Discogym-80 ■	18.00 Well training ●	18.00 Pilates fusion ●		
	15.00 Power pilates ●	19.30 Well body ●	16.00 Well body ■	19.00 Well step ■	18.00 Well step ■		
	15.30 G.A.G.2 ■	19.30 Well hi low ■	16.30 Stretching 30' ■	19.30 Well body ●	19.00 Well boot camp ■		
	16.30 Stretching 30' ■	20.00 G.A.G.1 ●	17.00 Well definition ■	20.00 G.A.G. 1 ●	19.00 Well definition ●		
	17.00 Discogym-80 ■	20.30 Well fitball ●	18.30 Well hi-low ■	20.00 Well definition ■	20.00 G.A.G. 2 ■		
	18.00 Well training ●	20.30 Well step ■	18.30 Stretching 30' ●	20.30 Pilates fusion ●	20.00 Discogym-80 ●		
	18.30 Well step ■		19.00 Well definition ●				
	19.30 Stretching 30' ●		19.30 Well boot camp ■				
	19.30 Well definition ■		20.00 Well body ●				
20.00 Well body ●		20.30 Discogym-80 ●					
20.30 Fit - boxe ■		20.30 Well step ■					
20.30 Vinyasa yoga ●							
PISC.	11.00 A.Fitness	11.00 A.Dynamics	9.30 A.Dynamics	11.00 A. dynamics	11.00 A.Fitness	9.30 A. Dynamics	
	15.00 A.Dynamics	19.30 Aqua G.A.G.	11.00 A.Fitness	19.30 A.well	15.00 A.well	11.00 A. fitness	
	19.30 A. Well	20.30 Cardio fish	15.00 Aqua well		19.30 Cardio fish		
		19.30 Aqua fitness					

La Wellness ti supporta durante i tuoi allenamenti affinché tu possa raggiungere gli obiettivi prefissati.

- le classi con questo simbolo si svolgono in sala Malibù
- le classi con questo simbolo si svolgono in sala Venice

Le scritte in grassetto indicano attività ad alta intensità

Note: si ricorda che la scheda dei corsi può subire delle variazioni periodiche per soddisfare le richieste di tutti i clienti e per consentire a tutti di provare attività con intensità diverse.

I corsi con una partecipazione bassa di clienti (es. frequenza con meno di 10 persone), possono essere cancellati dal palinsesto.

Se vi piace una classe partecipate con costanza, il successo di una classe può essere influenzato dalla vostra partecipazione

Discogym-80 inizia il giorno 26 settembre 2011