

giorno	dalle	alle	corso	istruttore	durata
venerdì	9,30	10,10	Aerobica	Doris	40'
	10,10	10,40	Tonificazione		30'
	10,40	11,00	Stretching		20'
	12,50	13,30	G.A.G.		40'
	17,00	18,00	Van Lang Vo dao	Lorenzo	60'
	18,00	18,30	abdominals	Cinzia	30'
	18,30	19,30	G.A.G.	Cinzia	60'
	19,30	20,30	step & tone	Elisa	60'
sabato	19,00	20,00	spinning	William	60'
	20,30	22,00	Van Lang Vo dao	Lorenzo	90'
	17,00	18,00	Psicomotricità	Lauretta	60'
	18,30	19,30	spinning	William	60'
	18,00	19,00	taekwondo ragazzi	Mino & Max	60'
19,00	20,30	taekwondo adulti	90'		
20,30	22,00	kick boxing	Gianni	90'	
domenica	9,30	10,10	Aerobica	Doris	40'
	10,10	10,40	Tonificazione		30'
	10,40	11,00	Stretching		20'
	12,50	13,30	G.A.G.		Doris
	17,00	18,00	Van Lang Vo dao	Lorenzo	60'
	18,00	18,30	Total abdominal	Laura	30'
	18,30	19,30	PILATES		60'
	19,30	20,30	step & tone		60'
19,30	20,30	spinning	Daniela		60'
20,30	22,00	Van Lang Vo dao	Lorenzo	90'	
venerdì	17,00	18,00	Psicomotricità	Lauretta	60'
	18,00	19,00	taekwondo ragazzi	Mino & Max	60'
	19,00	20,30	taekwondo adulti		90'
	19,00	20,00	spinning	Daniela	60'
	20,30	22,00	kick boxing	Gianni	90'
sabato	9,30	10,10	Aerobica	Doris	40'
	10,10	10,40	Tonificazione		30'
	10,40	11,00	Stretching		20'
	12,50	13,30	G.A.G.		Doris
	15,30	16,30	Body Harmony	Joan	60'
	16,45	17,30	Aerobic Latino		45'
	17,30	18,00	super abdominals	Doris	30'
	18,00	18,50	kardio kombat		50'
	18,50	19,10	upper body		20'
	19,10	20,00	cardioworkout - step		50'
19,00	20,00	spinning	William	60'	