




SALA ARANCIO

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
8:30-9:00	Risveglio Muscolare			Risveglio Muscolare	
9:00-10:00	Ginnastica dolce	9:30-10:15 Power Pilates	9:30-10:15 G.A.G	Ginnastica dolce	9:30-10:15 Power Pilates
10:00-11:00	Ginnastica dolce			Ginnastica dolce	10:15-11:00 Total Body
12:45-13:30	13:00-13:30 Bosu/Step			13:00-13:30 Circuit Training	Functional Tone
13:00-13:45	13:30-14:00 Bosu/Step	Fit Boxe		13:30-14:00 Circuit Training	
17:00-18:00					
17:30-18:15	Body Power		Fitball		Body Power
18:30-19:15	18:20-19:05 Circuit Training	Step Energy	G.A.G	Fit Boxe	
19:15-20:00		Pump	Fit Step	Pump	19:30-20:15 Power Pilates
20:00-20:45		Reggaeton		Reggaeton	


SALA BLU

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
10:00-10:45	Energy Tone				
12:45-13:30	TRX		Functional TRX		
17:00-18:00		Danza Moderna (Dai 6 anni in su)	17:30-18:15 Circuit Training	Danza Moderna (Dai 6 anni in su)	Propedeutica Danza (Dai 3ai 6 anni)
18:30-19:00	Superjump		Superjump	18:15-19:00 TRX	
19:15-20:00	Power Pilates			Functional TRX	
20:00-20:45		TRX		Bioenergetica	

SALA ARGENTO

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
10:30-11:30					
12:45-13:30					
18:30-19:15	WALK & TONE			WALK & TONE	
19:00-19:50					
19:30-20:30					

SALA ROSSA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
17:15-18:00	Karate bambini (fino a 8 anni)			Karate bambini (fino a 8 anni)	
18:00-19:00	Kick Boxing ragazzi (fino a 12 anni)	Kick Boxing ragazzi (fino a 16 anni)		Kick Boxing ragazzi (fino a 12 anni)	Kick Boxing ragazzi (fino a 16 anni)
20:00-21:30		Kick Boxing (Adulti)		Kick Boxing (Adulti)	Agonisti

SALA BIANCA

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
17:30-18:30		Judo baby (6-8 anni)	Mini Judo (4-5 anni)	Judo baby (6-8 anni)	
18:30-19:30		Judo ragazzi (8-12 anni)		Judo ragazzi (8-12 anni)	
19:00-20:00	Judo senior		Judo senior		Judo senior
19:30-20:30		Metodo Globale Autodifesa (MGA)			
20:00-21:00	Ju-jitsu giapponese		Judo amatori	Ju-jitsu giapponese	Judo amatori

SALA VERDE

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
18:00-19:30	BRAZILIAN JIU JITSU		MMA (Tecnica in Piedi)		
18:30-19:30		LOTTA LIBERA			LOTTA LIBERA
19:30-21:00	MMA (Lavoro Parete)	GRAPPLING	BRAZILIAN JIU JITSU	GRAPPLING/BJJ	MMA (Tecnica al Suolo) BJJ SPARRING