

STUDIO REFORM

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
	SMALL CLASS H. 8:00	SMALL CLASS H. 9:00	SMALL CLASS H. 8:00	SMALL CLASS H. 9:00	SMALL CLASS H. 10:00
SMALL CLASS H. 10:20	SMALL CLASS H. 9:20	SMALL CLASS H. 10:20	SMALL CLASS H. 8:40	SMALL CLASS H. 10:20	SMALL CLASS H. 12:00
SMALL CLASS H. 16:00	SMALL CLASS H. 10:00	SMALL CLASS H. 16:00	SMALL CLASS H. 9:20	SMALL CLASS H. 16:00	
SMALL CLASS H. 18:00	SMALL CLASS H. 13:40	SMALL CLASS H. 18:00	SMALL CLASS H. 13:40	SMALL CLASS H. 18:00	
SMALL CLASS H. 18:40	SMALL CLASS H. 16:00	SMALL CLASS H. 18:40	SMALL CLASS H. 18:40	SMALL CLASS H. 18:40	
SMALL CLASS H. 19:20	SMALL CLASS H. 18:00	SMALL CLASS H. 19:20	SMALL CLASS H. 19:20	SMALL CLASS H. 19:20	
SMALL CLASS H. 20:00	SMALL CLASS H. 18:40	SMALL CLASS H. 20:00	SMALL CLASS H. 20:00	SMALL CLASS H. 20:00	
	SMALL CLASS H. 19:20				
	SMALL CLASS H. 20:00				

STUDIO REFORM plus

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
SMALL CLASS H. 09:00		SMALL CLASS H. 08:00			
SMALL CLASS H. 13:30					
SMALL CLASS H. 17:00					
SMALL CLASS H. 18:00	SMALL CLASS H. 18:00	SMALL CLASS H. 18:00	SMALL CLASS H. 18:30	SMALL CLASS H. 18:00	SMALL CLASS H. 11:00
SMALL CLASS H. 19:00	SMALL CLASS H. 19:00	SMALL CLASS H. 19:00	SMALL CLASS H. 19:30	SMALL CLASS H. 19:00	
SMALL CLASS H. 20:00		SMALL CLASS H. 20:00		SMALL CLASS H. 20:00	

CrossFit ACQUEDOTTI

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
CROSSFIT H. 7:00	CROSSFIT H. 7:00	CROSSFIT H. 7:00	CROSSFIT H. 7:00	CROSSFIT H. 7:00	CROSSFIT H. 9:00
CROSSFIT H. 8:00	CROSSFIT H. 8:00	CROSSFIT H. 8:00	CROSSFIT H. 8:00	CROSSFIT H. 8:00	CROSSFIT H. 10:00
CROSSFIT H. 13:30	CROSSFIT H. 13:30	CROSSFIT H. 13:30	CROSSFIT H. 13:30	CROSSFIT H. 13:30	CROSSFIT H. 11:00
CROSSFIT H. 17:30	CROSSFIT H. 17:30	CROSSFIT H. 17:30	CROSSFIT H. 17:30	CROSSFIT H. 17:30	
CROSSFIT H. 18:30	CROSSFIT H. 18:30	CROSSFIT H. 18:30	CROSSFIT H. 18:30	CROSSFIT H. 18:30	
CROSSFIT H. 19:30	CROSSFIT H. 19:30	CROSSFIT H. 19:30	CROSSFIT H. 19:30	CROSSFIT H. 19:30	
CROSSFIT H. 20:30	CROSSFIT H. 20:30	CROSSFIT H. 20:30	CROSSFIT H. 20:30	CROSSFIT H. 20:30	

CORSI ENERGY

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
FUNCTIONAL 45 minuti H. 7:00	MET-CON 50 minuti H. 8:00	MET-CON 45 minuti H. 7:00	MET-CON 50 minuti H. 8:00	FUNCTIONAL 45 minuti H. 7:00
MET-CON H. 9:15	BOOTY PUMP H. 9:00	MET-CON H. 9:15	PUMP H. 9:00	MET-CON H. 9:15
PUMP H. 13:30	MET-CON H. 13:30	BOOTY PUMP H. 13:30	MET-CON H. 13:30	T.B. FUNZIONALE H. 13:30
MET-CON 50 minuti H. 17:30	PREPUGILISTICA 50 minuti H. 17:30	T.B. FUNZIONALE 50 minuti H. 17:30	PREPUGILISTICA 50 minuti H. 17:30	MET-CON 50 minuti H. 17:30
POWER GAG 50 minuti H. 18:30	ZUMBA 50 minuti H. 18:30	MET-CON 50 minuti H. 18:30	ZUMBA 50 minuti H. 18:30	PUMP 50 minuti H. 18:30
TOTAL BODY 50 minuti H. 19:30	STRONG NATION 50 minuti H. 19:30	INTERVAL TRAINING 50 minuti H. 19:30	STRONG NATION 50 minuti H. 19:30	TOTAL BODY 50 minuti H. 19:30
PREPUGILISTICA H. 20:30	MET-CON H. 20:30	PREPUGILISTICA H. 20:30	MET-CON H. 20:30	PREPUGILISTICA H. 20:30

CORSI REBALANCE

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
POSTURALE H. 9:10	YOGA FLOW H. 7:00	POSTURALE H. 9:10	YOGA FLOW H. 7:00	POSTURALE H. 9:10
PILATES BARRE H. 11:10	PILATES H. 10:00	HATHA YOGA H. 10:30	PILATES H. 10:00	PILATES BARRE H. 11:10
POSTURALE H. 13:45		POSTURALE H. 13:45		POSTURALE H. 13:45
POSTURALE 50 minuti H. 17:00		POSTURALE 50 minuti H. 17:00		POSTURALE 50 minuti H. 17:00
PILATES BARRE 50 minuti H. 18:00	VINYASA YOGA 50 minuti H. 18:30	PILATES BARRE 50 minuti H. 18:00	VINYASA YOGA 50 minuti H. 18:30	PILATES 50 minuti H. 18:00
POSTURALE 50 minuti H. 19:00	PILATES 50 minuti H. 19:30	POSTURALE 50 minuti H. 19:00	PILATES BARRE 50 minuti H. 19:30	POSTURALE 50 minuti H. 19:00
PILATES H. 20:00	YOGA FLOW H. 20:40	PILATES H. 20:00	YOGA FLOW H. 20:40	PILATES H. 20:00

ORARIO DELLA PALESTRA

APERTI 365 GIORNI L'ANNO
DALLE 05:00 ALLE 24:00
INCLUDE LE FESTE