

# STUDIO REFORM

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

# STUDIO REFORM plus

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

# CrossFit ACQUEDOTTI

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

## CORSI ENERGY

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

## CORSI REBALANCE

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

## ORARIO DELLA PALESTRA

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