



LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
palestra BLU	palestra PINK	palestra BLU	palestra PINK	palestra BLU	palestra PINK	palestra BLU	palestra PINK	palestra BLU	palestra PINK
7.30 - 8.30 BLU		7.30 - 8.30 BLU		7.30 - 8.30 BLU		7.30 - 8.30 BLU		7.30 - 8.30 BLU	
8.30 - 9.30 BLU		8.30 - 9.30 BLU		8.30 - 9.30 BLU			8.45 - 9.45 POSTURAL	8.30 - 9.30 BLU	
9.30 - 10.30 BLU		9.30 - 10.30 BLU	9.00 - 10.00 ARGENTO (+65)	9.30 - 10.30 BLU				9.30 - 10.30 BLU	
10.30 - 11.30 BLU		10.30 - 11.30 BLU		10.30 - 11.30 BLU				10.30 - 11.30 BLU	
12.30 - 13.30 BLU			13.00 - 14.00 AQUAGYM/NUOTO	12.30 - 13.30 BLU			13.00 - 14.00 AQUAGYM/NUOTO	12.30 - 13.30 BLU	
16.00 - 17.00 BLU		16.00 - 17.00 BLU		16.00 - 17.00 BLU		16.00 - 17.00 BLU		14.30 - 15.30 BLU	
17.00 - 18.00 BLU		17.00 - 18.00 BLU		17.00 - 18.00 BLU		17.00 - 18.00 BLU		15.30 - 16.30 BLU	16.00 - 17.00 SCOLIOSI
18.00 - 19.00 BLU	17.30 - 18.30 TONIFICAZIONE	18.00 - 19.00 BLU	18.00 - 19.00 PILATES	18.00 - 19.00 BLU	18.00 - 19.00 POSTURAL	18.00 - 19.00 BLU	18.00 - 19.00 PILATES		
19.00 - 20.00 BLU	18.30 - 19.30 STRETCHING	19.00 - 20.00 BLU	19.00 - 20.00 STRETCHING	19.00 - 20.00 BLU	19.00 - 20.00 CARDIOMOVES	19.00 - 20.00 BLU	19.00 - 20.00 TOTAL BODY		18.30 - 20.00 THAI-CHI
20.00 - 21.00 BLU	CORE TRAINING	20.00 - 21.00 BLU	20.00 - 21.00 KARDIO KOMBAT	20.00 - 21.00 BLU	20.00 - 21.00 STRETCHING	20.00 - 21.00 BLU	20.00 - 21.15 YOGA		
	20.00 - 21.00 CARDIOMOVES								

SONO A DISPOSIZIONE ORE PER "PERSONAL TRAINING" E RIABILITAZIONE PERSONALIZZATA!