	Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato			Domenica	
	Sala Pesi	Area Funz.	Sala Corsi	Sala Pesi	Area Funz.	Sala Corsi	Sala Pesi	Area Funz.	Sala Corsi	Sala Pesi	Area Funz.	Sala Corsi	Sala Pesi	Area Funz.	Sala Corsi	Sala Pesi	Area Funz.	Sala Corsi	Sala Pesi	Area Funz.
7:00																				
7:15	allenamento funzionale						allenamento funzionale						allenamento funzionale							
8:30																				
9:00			Step Tonic **Anna**			Mobility **Ornella**			Body Pump **Anna**			Mobility **Ornella**								
10:00	allenamento funzionale			allenamento funzionale			allenamento funzionale			allenamento funzionale		**G. Dolce** **Ornella**	allenamento funzionale			allenamento funzionale			allenamento funzionale	
13.00	allenamento funzionale	Body Pump **Anna**		allenamento funzionale	Pilates **Paolo**		allenamento funzionale		Step Tonic **Anna**	allenamento funzionale		Gag **Paolo**	allenamento funzionale		Cross Training **Ornella**	allenamento funzionale		Special Class		
15:00																				
16:30				16:45 tonificazione		Baby Gym **Ornella**														
17:30																				
18:00							30 min stretching						30 min bruciagrassi							
18:30	trx training	Cardio Tonic **Paolo**		30 min addominali			allenamento funzionale		Body Attack **Paolo**	30 min addominali			allenamento funzionale		Body Pump **Carolina**					
19:00				allenamento funzionale		Fit Box **Paolo**				allenamento funzionale		Pilates **Paolo**								
19:30	allenamento funzionale	GaG **Paolo**					trx training		Yoga Posturale **Alex**											
20:00						TACFIT						TACFIT								
21:00						Strenght & Performance						Strenght & Performance								