

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
08:00	Apertura			Apertura				Apertura			
09:00	Circuito Metabolico 45'	Apertura		Pilates 45'		Apertura		Yoga 45'		Apertura	
09:45	Step Tone 45'			Total Body 45'				Pump 45'			
10:00											
11:00											
17:00										Chiusura	
17:30	Pump 1h	GLUTEUS step 45'		Pump 45'		Pilates 45'					
18:15		ABS 30'		Step Tone 45'		Total Body 45'					
18:30	Pilates 1h										
18:45		Total Body 45'									
19:00				Ritmo do Brazil 1h		ODAKA Yoga 1h					
20:00											
20:30											
21:30	Chiusura	Chiusura		Chiusura		Chiusura		Chiusura			