

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
--------	---------	-----------	---------	---------	--------

9.20-10.05 FUNCTIONAL SCULPT.		9.20-10.05 TUKKY	9.30-10.15 ACQUAGYM <i>piscina</i>	9.00-9.30 DYNAMIC TRAINING	
9.30-10.15 ACQUAGYM <i>piscina</i>	9.30-10.00 DYNAMIC TRAINING	9.30-10.15 HYDROBIKE <i>piscina</i>	9.30-10.30 PUMP	9.35-10.20 PILATES	
10,15-11,00 TUKKY	10.00-10.30 POSTURAL TRAINING	10.15-11.00 FUNCTIONAL SCULPT.		9.30-10.15 ACQUAGYM <i>piscina</i>	
					10,00-11,30 JUNGLE OBSTACLE GYM

12.15-13.00 INDOOR CYCLING	12.15-13.00 FIT BOXE	12.15-13.00 CROSS CARDIO CIRCUIT	12,15-13,00 PUMP	12.15-12.40 TABATA TRAINING
			12,00-13,00* POWER RUNNING <i>Stadio Chiasso</i>	12.45-13.00 ABDOMINAL FLASH
14.15-15.00 CROSS TRAINING	14.15-15.00 PILATES		14.00-14.30 DYNAMIC TRAINING	14.30-15.15 ACQUAGYM <i>piscina</i>
	14.30-15.15 ACQUAGYM <i>piscina</i>		14.35-15.05 POSTURAL TRAINING	
18.00-19.00* POWER RUNNING <i>Stadio Chiasso</i>	18.00-19.00 JUNGLE OBSTACLE GYM <i>parco esterno</i>			
18.25-19.25 INDOOR CYCLING	18.25-19.10 PILATES	18.30-19.30 PUMP	18.30-19.30 INDOOR CYCLING	18.30-19.30 PUMP
19.35-20.20 PUMP	19.30-20.15 ACQUAKOMBAT <i>piscina</i>		19.30-20.15 ACQUA BODY CIRCUIT <i>piscina</i>	
19.30-20.15 HYDROBIKE <i>piscina</i>				

* Lezione Non inclusa nell'abbonamento