

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.30-10.15 CORE & LEGS	9.30-10.00 DYNAMIC TRAINING	9.30-10.30 INDOOR CYCLING		9.00-9.30 DYNAMIC TRAINING	10.00-12.00 JUNGLE OBSTACLE GYM <i>Parco esterno</i>
9.30-10.15 ACQUAGYM <i>Piscina</i>	10.05-10.35 POSTURAL TRAINING	9.30-10.15 HYDROBIKE <i>Piscina</i>	9.30-10.15 ACQUAGYM <i>Piscina</i>	9.30-10.15 ACQUAGYM <i>Piscina</i>	
				9.30-10.15 PILATES	
12.15-13.00 CROSS CARDIO CIRCUIT	12.15-13.00 INDOOR CYCLING	12.15-13.00 PUMP	12.15-13.00 WALKING CIRCUIT	10.15-11.15 GINNASTICA DOLCE	
			14.00-14.30 DINAMIC TRAINING	12.15-12.40 TABATA TRAINING	
	14.30-15.15 ACQUAGYM <i>Piscina</i>		14.30-15.00 POSTURAL TR.	12.45-13.00 ABDOMINAL FLASH	
18.30-19.30* POWER RUNNING <i>Stadio Chiasso</i>	17.00-19.00 JUNGLE OBSTACLE GYM <i>Parco esterno</i>		14.30-15.15 ACQUAGAG <i>Piscina</i>	14.30-15.15 ACQUAGAG <i>Piscina</i>	
18.30-19.25 INDOOR CYCLING	18.30-19.15 PILATES		17.00-19.00 JUNGLE OBSTACLE GYM <i>Parco esterno</i>		
19.00-19.45 HYDROBIKE <i>Piscina</i>	18.15-19.00 ACQUAKOMBAT <i>Piscina</i>	18.30-19,30 PUMP	18.30-19.30 INDOOR CYCLING		
18.55-19.40 CORSO NUOTO* <i>Piscina</i>	19.15-20.30 MUAY THAI*		18.15-19.00 ACQUA BODY CIRCUIT <i>Piscina</i>		
	19.15-20.00 CORSO NUOTO* <i>Piscina</i>		18.55-19.40 CORSO NUOTO* <i>Piscina</i>		

* Lezione non inclusa nell'abbonamento