

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
MATTINO	9.30-10:15 SALA 1 POSTURAL PRANDONI ILARIA	9.30-10:15 SALA 1 ENERGY GOODMORNING CANTONI DESIREE	9.30-10:15 SALA 1 PILATES RONDA CINZIA	9.30-10:15 SALA 1 POSTURAL PRANDONI ILARIA	9.00-9:45 SALA 1 MOBILITY PRANDONI ILARIA	
	9.30-10:15 SALA 2 PILATES UNGARELLI SAMANTHA		9.30-10:15 SALA 2 YOGA CARDANI MAURO		9.00-9:45 SALA 3 PANCAFITNESS WBS ZANELLA STEFANO	10:00-11:00 SALA CYCLING INDOOR CYCLING CLERICI LAURA
	10:30-11:15 SALA 1 TOTAL BODY PRADONI ILARIA	10:30-11:15 SALA 1 MOBILITY MESSANA CHRISTIAN	10:30-11:15 SALA 1 TOTAL BODY RONDA CINZIA	10:30-11:15 SALA 1 FITBALL TONE PRADONI ILARIA	10:00-11:00 SALA 1 YOGA - LOW IMPACT CARDANI MAURO	11:00-11:45 SALA 1 PUSH THE LIMIT TRAVAINI MASSIMO
		10:30-11:15 SALA 3 PANCAFITNESS WBS TRAVAINI MASSIMO				
PRANZO	12:45-13:30 SALA 1 CIRCUIT TRAINING IPPOLITO ALICE	12:45-13:45 SALA 1 YOGA CARDANI MAURO	12:45-13:30 SALA 1 CARDIO TRAINING IPPOLITO ALICE	12:45-13:30 SALA 1 PUSH THE LIMIT TRAVAINI MASSIMO	12:45-13:30 SALA 1 METABOLIC WORKOUT IPPOLITO ALICE	
	12:45-13:45 SALA CYCLING INDOOR CYCLING CLERICI LAURA	12:45-13:30 FUNCTIONAL ZONE TRIFORM TRAINING TRAVAINI MASSIMO	12:45-13:45 SALA CYCLING INDOOR CYCLING TRAVAINI MASSIMO			
		18:00-18:30 CALISTHENICS ZONE ABDOMINAL POWER BERNARELLO ALBERTO				
SERA	18:15-19:00 SALA 1 TOTAL BODY RONDA CINZIA	18:15-19:00 SALA 2 CARDIO TRAINING COLOMBO MARA		18:15-19:00 SALA 1 TOTAL BODY RONDA CINZIA	18:15-19:00 SALA 1 CIRCUIT TRAINING MARRA EDUARDO	
	18:30-19:15 CALISTHENICS ZONE CALISTHENICS TRENTINI ROBERTO	18:30-19:15 SALA 1 PUSH THE LIMIT TRAVAINI MASSIMO	18:30-19:15 CALISTHENICS ZONE CALISTHENICS TRENTINI ROBERTO			
			19:00-20:00 SALA 1 CROSS TRAINING COLOMBO MARA	19:00-19:45 SALA 2 ZUMBA GENTILE GIOVANNI		
	19:00-20:00 SALA CYCLING INDOOR CYCLING RICCARDI MARCO		19:00-20:00 SALA CYCLING INDOOR CYCLING CLERICI LAURA			
	19:15-20:15 SALA 1 PILATES RONDA CINZIA	19:15-20:00 SALA 2 ZUMBA GENTILE GIOVANNI		19:15-20:15 SALA 1 PILATES RONDA CINZIA		
	19:15-20:00 SALA 3 FIT BOXE CURIONI CHIARA	19:15-20:00 FUNCTIONAL ZONE TRIFORM TRAINING TRENTINI ROBERTO		19:15-20:00 FUNCTIONAL ZONE TRIFORM TRAINING TRENTINI ROBERTO	19:15-20:15 SALA 3 FIT BOXE MARRA EDUARDO	
		19:30-20:30 SALA CYCLING INDOOR CYCLING TRAVAINI MASSIMO		19:30-20:30 SALA CYCLING INDOOR CYCLING TRAVAINI MASSIMO		
			20:15-21:15 SALA 1 YOGA CARDANI MAURO	20:15-21:15 SALA 2 BALLI ORIENTALI - EXTRA A PAGAMENTO		
20:30-22:00 SALA 2 AIKIDO - EXTRA A PAGAMENTO CICCARDI PAOLO	21:00-22:00 SALA 2 BALLI ORIENTALI - EXTRA A PAGAMENTO	20:30-22:00 SALA 2 AIKIDO - EXTRA A PAGAMENTO CICCARDI PAOLO	20:30-22:00 SALA 1 KRAV MAGA - EXTRA A PAGAMENTO PISONI DAVIDE			

CODICI CONI - ATTIVITA' SPORTIVA

Cod. CONI BI001	POSTURALE - Ginnastica - Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness
Cod. CONI BI001	PILATES - Ginnastica - Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness
Cod. CONI BI001	PANCAFIT - Ginnastica - Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness
Cod. CONI BI001	TONIFICAZIONE - Ginnastica - Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

Cod. CONI BI3	ZUMBA - Ginnastica Aerobica
Cod. CONI CX001	FIT BOX - Shoot Boxe
Cod. CONI AX010	INDOOR CYCLING - Ciclismo - Indoor Cycling
Cod. CONI CK009	ALLENAMENTO FUNZIONALE - Pesistica - Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico

Cod. CONI BC004	BALLI ORIENTALI - Danza Sportiva
Cod. CONI AA001	AIKIDO - Aikido
Cod. CONI CG001	KRAV MAGA - Sambo