



| lun   |                                 | mar   |                                 | mer   |                                  | gio   |                                 | ven   |                      | sab   |                                 |
|-------|---------------------------------|-------|---------------------------------|-------|----------------------------------|-------|---------------------------------|-------|----------------------|-------|---------------------------------|
|       |                                 |       |                                 |       |                                  | 07:30 | FUNCTIONAL TRAINING<br>Davida ✓ |       |                      |       |                                 |
| 09:30 | POSTURAL TRAINING<br>Raffaella  |       |                                 | 09:30 | POSTURAL STRETCHING<br>Raffaella |       |                                 |       |                      | 10:00 | METABOLIC & CIRCUIT<br>Romina ⚡ |
|       |                                 | 10:30 | WALKING TONE<br>Davida          |       |                                  | 10:30 | WALKING TONE<br>Davida          |       |                      |       |                                 |
|       |                                 |       |                                 |       |                                  |       |                                 |       |                      |       |                                 |
|       |                                 |       |                                 |       |                                  |       |                                 |       |                      |       |                                 |
| 12:30 | METABOLIC TRAINING<br>Romina    | 12:15 | FITBOXE<br>Davida               | 12:30 | WE_CIRCUIT<br>Romina             | 12:15 | FUNCTIONAL TRAINING<br>Davida ✓ | 12:30 | POWER YOGA<br>Romina |       |                                 |
|       |                                 |       |                                 |       |                                  | 13:00 | PILATES<br>Raffaella            |       |                      |       |                                 |
|       |                                 | 13:00 | PILATES<br>Raffaella            |       |                                  | 13:00 | FUNCTIONAL TRAINING<br>Davida ✓ |       |                      |       |                                 |
|       |                                 | 13:00 | FUNCTIONAL TRAINING<br>Davida ✓ |       |                                  |       |                                 |       |                      |       |                                 |
| 18:00 | FUNCTIONAL TRAINING<br>Jacopo ✓ | 18:00 | FITBOXE<br>Davida               | 18:00 | FUNCTIONAL TRAINING<br>Jacopo ✓  | 18:00 | FUNCTIONAL TRAINING<br>Jacopo ✓ | 18:00 | FITBOXE<br>Davida    |       |                                 |
| 18:00 | POWER YOGA<br>Romina            |       |                                 | 18:00 | METABOLIC & CIRCUIT<br>Romina    | 18:00 | REBOUND<br>Romina ✓             |       |                      |       |                                 |
| 19:00 | METABOLIC & CIRCUIT<br>Romina   | 19:00 | FUNCTIONAL TRAINING<br>Davida ✓ | 19:00 | METABOLIC & CIRCUIT<br>Romina    | 19:00 | POWER YOGA<br>Romina            | 19:00 | WORK OUT<br>Davida   |       |                                 |
|       |                                 | 19:00 | POWER YOGA<br>Romina            |       |                                  |       |                                 |       |                      |       |                                 |
| 20:00 | SALSA CUBANA BASE<br>Andrea ⚡   | 20:00 | REGGAETON<br>Andrea ⚡           |       |                                  |       |                                 |       |                      |       |                                 |
| 21:05 | SALSA CUBANA INT. 2<br>Andrea ⚡ | 21:05 | SALSA CUBANA INT. 1<br>Andrea ⚡ |       |                                  |       |                                 |       |                      |       |                                 |
|       |                                 |       |                                 |       |                                  |       |                                 |       |                      |       |                                 |
| 22:10 | REGGAETON INT.<br>Andrea ⚡      | 22:10 | SALSA CUBANA AVANZ.<br>Andrea ⚡ |       |                                  |       |                                 |       |                      |       |                                 |
|       |                                 |       |                                 |       |                                  |       |                                 |       |                      |       |                                 |

# WE\_BEAT®

SCHIO / CORSI 2019-2020

lun-ven 06:00 / 23:00  
 sab 08:00 / 18:00  
 dom 08:00 / 14:00

## INTENSITÀ

 Bassa  
 Medio-bassa  
 Medio-alta  
 Alta

⚡ CORSO EXTRA  
ABBONAMENTO

✓ PRENOTAZIONE  
OBBLIGATORIA

Disdetta obbligatoria  
almeno 8 ore prima del  
corso

🕒 DURATA  
DEL CORSO

I corsi variano  
da 45 a 60 minuti,  
salvo diversa indicazione

I corsi potranno  
subire variazioni.  
Si svolgeranno con un  
minimo di 7 partecipanti