



lun		mar		mer		gio		ven		sab	
		06:30	SMALL GROUP Ilenia ⚡			06:30	SMALL GROUP Ilenia ⚡				
								08:15	ZUMBA Giulia D.		
09:00	CARDIO FITNESS Silvia	09:00	FIT BOXE Ilenia	09:00	PILATES Davida	09:00	CARDIO FITNESS Silvia	09:00	PILATES Davida	09:00	JUST WORKOUT Davida
10:00	WE_CIRCUIT Silvia P.	10:00	PUMP Ilenia	10:00	ZUMBA Giulia D.	10:00	WE_CIRCUIT Silvia P.	10:00	TONE UP Davida	09:30	SMALL GROUP Ilenia ⚡
										13:00	RACE Ilenia ⚡
		12:30	SMALL GROUP Ilenia ⚡			12:30	SMALL GROUP Ilenia ⚡			WE_BEAT® ARZIGNANO / 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  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.	
12:30	CROSS TRAINING (Sala) Cecilia	12:30	PILATES Giulia R.	12:30	CROSS TRAINING (Sala) Cecilia	12:30	PILATES Giulia R.	12:30	CROSS TRAINING (Sala) Cecilia		
12.45	GAG Silvia C.	13:15	ATLET HIIT Ilenia	12.45	GAG Silvia C.	13:15	DINAMIC PILATES Giulia R.	13:15	ATLET HIIT Ilenia		
14:00	TOTAL BODY Silvia P.	14:00	TONE UP Silvia P.			14:00	TOTAL BODY Silvia P.				
		17:00	TRIATHLON TEEN Marta					17:00	DANZATRICITÀ 3-4 anni Annalisa		
18:00	SMALL GROUP Ilenia ⚡			18:00	SMALL GROUP Ilenia ⚡			17:45	DANZA PROPEDEUTICA CLASSICA 5-7 anni Annalisa		
18:00	LIFT JUMP Raffaele	18:00	PUMP Ilenia	18:00	LIFT JUMP Raffaele	18:00	PUMP Ilenia	18:30	METABOLIC TRAINING Peter		
19:00	YOGA PILATES Ilenia	19:00	STEP Ilenia	19:00	YOGA PILATES Ilenia	19:00	STEP Ilenia				
20:00	ZUMBA Daiana	19:45	FIT BOXE Ilenia	20:00	ZUMBA Daiana	19:45	FIT BOXE Ilenia				