

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

FITNESS

09.00 22.00	SALA ATTREZZI	09.00 22.00	SALA ATTREZZI	09.00 22.00	SALA ATTREZZI	09.00 22.00	SALA ATTREZZI	09.00 22.00	SALA ATTREZZI	10.00 18.00	SALA ATTREZZI
11.00	FUNCTIONAL TOTAL BODY DOMENICO CULOTTA	16.00	FUNCTIONAL KIDS DOMENICO CULOTTA	11.00	FUNCTIONAL TOTAL BODY DOMENICO CULOTTA	16.00	FUNCTIONAL KIDS DOMENICO CULOTTA	11.00	FUNCTIONAL TOTAL BODY DOMENICO CULOTTA		
12.00	STRETCHING & MOBILITY DOMENICO CULOTTA	19.15	FUNCTIONAL GLUTEI LILIANA OCELLO	12.00	STRETCHING & MOBILITY DOMENICO CULOTTA	19.15	FUNCTIONAL GLUTEI LILIANA OCELLO	12.00	STRETCHING & MOBILITY DOMENICO CULOTTA		
14.00	FUNCTIONAL TRAINING GIANLUCA MELODIA	20.00	GYM BOXE ALESSANDRA GIGLIO	14.00	FUNCTIONAL TRAINING GIANLUCA MELODIA	20.00	GYM BOXE ALESSANDRA GIGLIO	14.00	FUNCTIONAL TRAINING GIANLUCA MELODIA		
17.30	TABATA LILIANA OCELLO	21.00	GYM BOXE ALESSANDRA GIGLIO	17.30	TABATA LILIANA OCELLO	21.00	GYM BOXE ALESSANDRA GIGLIO	17.30	TABATA LILIANA OCELLO		
18.15	FUNCTIONAL TRAINING LILIANA OCELLO			18.15	FUNCTIONAL TRAINING LILIANA OCELLO			18.15	FUNCTIONAL TRAINING LILIANA OCELLO		
19.00	ZUMBA LILIANA OCELLO			19.00	ZUMBA LILIANA OCELLO			19.00	ZUMBA LILIANA OCELLO		

OLISTICO

09.00	POSTURAL PILATES CHIARA BARBIER	08.30	YOGA GERMANA TRIFIRO'	09.00	POSTURAL PILATES CHIARA BARBIER	08.30	YOGA GERMANA TRIFIRO'	09.00	POSTURAL PILATES CHIARA BARBIER		
10.00	GINNASTICA POSTURALE RENZO GIACCONE	11.00	PILATES CHIARA BARBIER	10.00	GINNASTICA POSTURALE RENZO GIACCONE	11.00	PILATES CHIARA BARBIER	10.00	GINNASTICA POSTURALE RENZO GIACCONE		
11.00	GINNASTICA POSTURALE RENZO GIACCONE	14.00	PILATES RENZO GIACCONE	11.00	GINNASTICA POSTURALE RENZO GIACCONE	14.00	PILATES RENZO GIACCONE	11.00	GINNASTICA POSTURALE RENZO GIACCONE		
17.00	PILATES ALESSANDRA CATALANO	16.00	GINNASTICA POSTURALE RENZO GIACCONE	17.00	PILATES ALESSANDRA CATALANO	16.00	GINNASTICA POSTURALE RENZO GIACCONE	17.00	PILATES ALESSANDRA CATALANO		

SCUOLA DANZA / ARTI MARZIALI

16.30	HIP HOP DANNY DAVI	17.00	CHEERLEADING FRANCESCA QUARTARARO	16.30	HIP HOP DANNY DAVI	17.00	CHEERLEADING FRANCESCA QUARTARARO	16.30	HIP HOP DANNY DAVI	11.00	CHEERLEADING FRANCESCA QUARTARARO
18.00	TAEKWONDO BENEDETTO BARBATO	18.00	CHEERLEADING FRANCESCA QUARTARARO	18.00	TAEKWONDO BENEDETTO BARBATO	18.00	CHEERLEADING FRANCESCA QUARTARARO	18.00	TAEKWONDO BENEDETTO BARBATO		
19.00	TAEKWONDO BENEDETTO BARBATO	19.00	DANZA ORIENTALE CHIARA SACCOMANO	19.00	TAEKWONDO BENEDETTO BARBATO	19.00	DANZA ORIENTALE CHIARA SACCOMANO	19.00	TAEKWONDO BENEDETTO BARBATO		
20.00	KICK BOXING SERGIO PORTARO			20.00	KICK BOXING SERGIO PORTARO			20.00	KICK BOXING SERGIO PORTARO		
21.00	DANZA CARAIBICA ALESSIO DAIDONE			21.00	DANZA CARAIBICA ALESSIO DAIDONE						

CROSS FIT

09.00	CROSS FIT MARCO-FABIO	10.15	CROSS FIT - ON RAMP MARCO-FABIO	09.00	CROSS FIT MARCO-FABIO	10.15	CROSS FIT - ON RAMP MARCO-FABIO	09.00	CROSS FIT MARCO-FABIO	11.00	CROSS FIT MARCO-FABIO
10.00	CROSS FIT - ON RAMP MARCO-FABIO	11.30	CROSS FIT MARCO-FABIO	10.00	CROSS FIT - ON RAMP MARCO-FABIO	11.30	CROSS FIT MARCO-FABIO	10.00	CROSS FIT - ON RAMP MARCO-FABIO		
11.30	CROSS FIT MARCO-FABIO	14.00	CROSS FIT MARCO-FABIO	11.30	CROSS FIT MARCO-FABIO	14.00	CROSS FIT MARCO-FABIO	11.30	CROSS FIT MARCO-FABIO		
14.00	CROSS FIT MARCO-FABIO	17.00	CROSS FIT MARCO-FABIO	14.00	CROSS FIT MARCO-FABIO	17.00	CROSS FIT MARCO-FABIO	14.00	CROSS FIT MARCO-FABIO		
17.00	CROSS FIT MARCO-FABIO	18.15	CROSS FIT - ON RAMP MARCO-FABIO	17.00	CROSS FIT MARCO-FABIO	18.15	CROSS FIT - ON RAMP MARCO-FABIO	17.00	CROSS FIT MARCO-FABIO		
18.00	CROSS FIT - ON RAMP MARCO-FABIO	19.30	CROSS FIT MARCO-FABIO	18.00	CROSS FIT - ON RAMP MARCO-FABIO	19.30	CROSS FIT MARCO-FABIO	18.00	CROSS FIT - ON RAMP MARCO-FABIO		
19.30	CROSS FIT MARCO-FABIO	20.30	CROSS FIT MARCO-FABIO	19.30	CROSS FIT MARCO-FABIO	20.30	CROSS FIT MARCO-FABIO	19.30	CROSS FIT MARCO-FABIO		
20.30	CROSS FIT MARCO-FABIO			20.30	CROSS FIT MARCO-FABIO			20.30	CROSS FIT MARCO-FABIO		



Attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al benessere fisico



Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness



Indoor Cycling



Attività sportiva di Arti Marziali



Attività sportiva di danza/Ginnastica