

LUNEDI'

MARTEDI'

MERCOLEDI'

GIOVEDI'

VENERDI'

SABATO

FITNESS

07.00 22.00	SALA ATTREZZI	08.00 22.00	SALA ATTREZZI	07.00 22.00	SALA ATTREZZI	08.00 22.00	SALA ATTREZZI	07.00 22.00	SALA ATTREZZI	10.00 18.00	SALA ATTREZZI
08.30	TOTAL BODY ROSSELLA ACCETTA	09.00	TABATA DANIELA MIRINO	08.30	TOTAL BODY ROSSELLA ACCETTA	09.00	TABATA DANIELA MIRINO	08.30	TOTAL BODY ROSSELLA ACCETTA	09.30	CORE STABILITY TRAINING DANIELA MIRINO
10.00	TABATA ROSSELLA ACCETTA	17.00	CORE STABILITY TRAINING DANIELA MIRINO	10.00	TABATA ROSSELLA ACCETTA	17.00	ZUMBA DANIELA MIRINO	10.00	BOOTY CIRCUIT ROSSELLA ACCETTA		
19.00	CROSSTRAINING DOMENICO CULOTTA	18.00	TABATA DANIELA MIRINO	19.00	CROSSTRAINING DOMENICO CULOTTA	18.00	TABATA DANIELA MIRINO	19.00	CROSSTRAINING DOMENICO CULOTTA		
20.00	STRETCHING & MOBILITY DOMENICO CULOTTA			20.00	STRETCHING & MOBILITY DOMENICO CULOTTA			20.00	STRETCHING & MOBILITY DOMENICO CULOTTA		

OLISTICO

09.15	PILATES ROSSELLA ACCETTA	09.45	PILATES CHIARA BARBIER	09.15	PILATES ROSSELLA ACCETTA	09.45	PILATES CHIARA BARBIER	09.15	PILATES ROSSELLA ACCETTA
10.00	POSTURAL PILATES FABIO FERRANTE	10.30	GINNASTICA POSTURALE RENZO GIACCONE	10.00	POSTURAL PILATES FABIO FERRANTE	10.30	GINNASTICA POSTURALE RENZO GIACCONE	10.00	POSTURAL PILATES FABIO FERRANTE
11.00	GINNASTICA POSTURALE ERGY	11.30	GINNASTICA POSTURALE RENZO GIACCONE	11.00	GINNASTICA POSTURALE ERGY	11.30	GINNASTICA POSTURALE RENZO GIACCONE	11.00	GINNASTICA POSTURALE ERGY
18.00	POSTURAL PILATES ALESSANDRA CATALANO	19.00	PILATES CHIARA BARBIER	18.00	POSTURAL PILATES ALESSANDRA CATALANO	19.00	PILATES CHIARA BARBIER	18.00	POSTURAL PILATES ALESSANDRA CATALANO
19.00	PILATES ALESSANDRA CATALANO			19.00	PILATES ALESSANDRA CATALANO			19.00	PILATES ALESSANDRA CATALANO

SCUOLA ARTI MARZIALI

17.00	KARATE ANTONIO LA BARBERA	10.00	TAIJIQUAN VITO MARINO-ANTONELLA COGLITORE	17.00	KARATE ANTONIO LA BARBERA	10.00	TAIJIQUAN VITO MARINO-ANTONELLA COGLITORE	17.00	KARATE ANTONIO LA BARBERA
18.00	KARATE ANTONIO LA BARBERA	16.00	JU JITSU SERGIO ANZALONE MACHI SOFIA PUSATERIF.SCO	18.00	KARATE ANTONIO LA BARBERA	16.00	JU JITSU SERGIO ANZALONE MACHI SOFIA PUSATERIF.SCO	18.00	KARATE ANTONIO LA BARBERA
19.00	KARATE ANTONIO LA BARBERA	17.00	JU JITSU MACHI SOFIA	19.00	KARATE ANTONIO LA BARBERA	17.00	JU JITSU MACHI SOFIA	19.00	KARATE ANTONIO LA BARBERA
20.00	KARATE ANTONIO LA BARBERA	19.00	TAIJIQUAN VITO MARINO-ANTONELLA COGLITORE	20.00	KARATE ANTONIO LA BARBERA	19.00	TAIJIQUAN VITO MARINO-ANTONELLA COGLITORE	20.00	KARATE ANTONIO LA BARBERA

SCUOLA DANZA

15.00	PRE-DANZA MANUELA DIMARTINO	15.00	2° CORSO CLASSICO MANUELA DIMARTINO	15.00	1° CORSO CLASSICO MANUELA DIMARTINO	15.00	2° CORSO CLASSICO MANUELA DIMARTINO	15.00	PRE-DANZA MANUELA DIMARTINO		
16.00	1° CORSO CLASSICO MANUELA DIMARTINO	16.00	2° CORSO CONTEMPORANEO MANUELA DIMARTINO	16.00	REGGAETON YOUNG MANUELA DIMARTINO	16.00	3° CORSO CLASSICO MANUELA DIMARTINO	16.00	4° CORSO CLASSICO MANUELA DIMARTINO	16.00	LEZIONI PUNTE MANUELA DIMARTINO
17.00	4° CORSO CLASSICO MANUELA DIMARTINO	17.00	3° CORSO CLASSICO MANUELA DIMARTINO	17.00	5° CORSO CLASSICO MANUELA DIMARTINO	17.00	3° CORSO CONTEMPORANEO MANUELA DIMARTINO	17.00	4° CORSO CONTEMPORANEO MANUELA DIMARTINO	17.00	TIP TAP MANUELA DIMARTINO
18.00	4° CORSO CONTEMPORANEO MANUELA DIMARTINO	18.00	3° CORSO CONTEMPORANEO MANUELA DIMARTINO	18.00	5° CORSO CONTEMPORANEO MANUELA DIMARTINO	18.00	CLASSICO AVANZATO MANUELA DIMARTINO	18.00	REGGAETON JUNIOR MANUELA DIMARTINO		
20.00	TANGO ELISABETTA PIRO	19.00	5° CORSO CONTEMPORANEO MANUELA DIMARTINO	20.00	TANGO ELISABETTA PIRO	19.00	REGGAETON SENIOR MANUELA DIMARTINO	20.00	HIP HOP SIMONE MANNINO		
21.00	TANGO ELISABETTA PIRO	20.00	CONTEMPORANEO AVANZATO MANUELA DIMARTINO	21.00	TANGO ELISABETTA PIRO	20.00	CONTEMPORANEO AVANZATO MANUELA DIMARTINO	21.00	HIP HOP SIMONE MANNINO		
22.00	TANGO ELISABETTA PIRO	21.00	HIP HOP SIMONE MANNINO	22.00	TANGO ELISABETTA PIRO	21.00	HIP HOP SIMONE MANNINO				



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