

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
--------	---------	-----------	---------	---------	--------

9.30 <i>sala 2</i>	Ginnastica dolce <i>Sergio</i>	10.00 <i>sala 1</i>	Fit Box N! <i>Sabrina</i>	9.30 <i>sala 2</i>	Ginnastica dolce <i>Sergio</i>	10.00 <i>sala 1</i>	Step coreografico <i>Sabrina</i>	9.30 <i>sala 1</i>	Pump N! <i>Barbara</i>	10.30 <i>sala 1</i>	Total gym/ Zero Training
10.00 <i>sala 1</i>	Total Body N! <i>Sonia</i>	11.20 <i>sala 3</i>	Spinning *	10.00 <i>sala 1</i>	Zero Training <i>Sabrina</i>	11.20 <i>sala 3</i>	Spinning *	10.45 <i>sala 2</i>	Pilates <i>Barbara</i>	11.30 <i>sala 1</i>	Abdominals
10.30 <i>sala 1</i>	Stretching N! <i>Sonia</i>	13.30 <i>sala 1</i>	Pump <i>Sabrina</i>	13.30 <i>sala 2</i>	Pilates <i>Sabrina</i>	13.30 <i>sala 1</i>	Fit Box <i>Sabrina</i>	13.30 <i>sala 1</i>	Zero Training <i>Barbara</i>	11.00 <i>sala 2</i>	Pilates in Gravidanza <i>Dott. De Fabiis M.</i>
13.30 <i>sala 1</i>	Fit Box <i>Barbara</i>	13.30 <i>sala 3</i>	Spinning *	13.30 <i>sala 3</i>	Spinning *	13.30 <i>sala 3</i>	Spinning *	13.30 <i>sala 3</i>	Spinning *	12.00 <i>sala 1</i>	Hip Hop Bambini <i>Cristiano</i>
13.30 <i>sala 3</i>	Spinning *	13.30 <i>sala 2</i>	Kung - Fu * <i>Roberto</i>	18.00 <i>sala 1</i>	Zero Training N! <i>Sabrina</i>	13.30 <i>sala 2</i>	Kung - Fu * <i>Roberto</i>	18.00 <i>sala 1</i>	Total Body N! <i>Sabrina</i>	13.30 <i>sala 3</i>	Spinning *
18.00 <i>sala 1</i>	Body Fight <i>Francesco</i>	15.00 <i>sala 2</i>	Kung - Fu Ragazzi * <i>Roberto</i>	18.00 <i>sala 2</i>	Fight Kombat N! <i>Francesco</i>	15.00 <i>sala 2</i>	Kung - Fu Ragazzi * <i>Roberto</i>	19.00 <i>sala 1</i>	Fit Box N! <i>Sabrina</i>		
19.00 <i>sala 1</i>	Zero Fusion <i>Francesco</i>	18.00 <i>sala 1</i>	Fit Box <i>Matteo</i>	19.00 <i>sala 2</i>	Pilates <i>Barbara</i>	18.00 <i>sala 1</i>	Total Body N! <i>Matteo</i>	19.30 <i>sala 3</i>	Spinning * <i>Massimiliano</i>		
19.00 <i>sala 2</i>	Pilates <i>Barbara</i>	19.00 <i>sala 1</i>	Total Body <i>Matteo</i>	19.00 <i>sala 1</i>	Fusion <i>Francesco</i>	19.00 <i>sala 1</i>	Fit Box <i>Matteo</i>	20.00 <i>sala 1</i>	Prepugilistica* <i>Stefano</i>	10.30 <i>sala 1</i>	Total gym/ Zero Training
19.30 <i>sala 3</i>	Spinning * <i>Massimiliano</i>	19.00 <i>sala 2</i>	Antalgica <i>Cinzia</i>	19.30 <i>sala 3</i>	Spinning * <i>Massimiliano</i>	19.00 <i>sala 2</i>	Antalgica <i>Cinzia</i>	21.00 <i>sala 1</i>	Kick Boxing* <i>Stefano</i>	11.30 <i>sala 1</i>	Abdominals
20.00 <i>sala 2</i>	Pump <i>Francesco</i>	20.00 <i>sala 1</i>	Fit Box <i>Matteo</i>	20.00 <i>sala 1</i>	Pump N! <i>Francesco</i>	20.00 <i>sala 1</i>	Fight Gym <i>Matteo</i>	20.00 <i>sala 2</i>	Danza Moderna* <i>Maria Zaffino</i>		
20.00 <i>sala 1</i>	Prepugilistica* <i>Stefano</i>	20.30 <i>sala 2</i>	Capoeira <i>Maluco</i>	20.00 <i>sala 2</i>	Pilates N! <i>Barbara</i>	20.30 <i>sala 2</i>	Capoeira <i>Maluco</i>				
21.00 <i>sala 1</i>	Kick Boxing* <i>Stefano</i>	21.00 <i>sala 1</i>	Break Dance <i>Cristiano</i>	21.00 <i>sala 1</i>	Prep. + Kick Ago <i>Stefano</i>	21.00 <i>sala 1</i>	Break Dance <i>Cristiano</i>				
21.00 <i>sala 2</i>	Danza Moderna* <i>Maria Zaffino</i>			21.00 <i>sala 2</i>	Salsa* I <i>Toccy</i>						

domenica

SOLARIUM	CENTRO ESTETICO	PERSONAL TRAINER	N! Nuovo Corso	PARRUCCHIERE	NUTRIZIONISTA	FISIOTERAPISTA
----------	-----------------	------------------	-----------------------	--------------	---------------	----------------

€ 44 AL MESE!

Libertà d'acquisto

* Lezione a pagamento

Da Lunedì a Venerdì dalle 08:30 alle 22:30 / Sabato dalle 10:00 alle 19:00 / Domenica dalle 10:00 alle 14:00

www.7sportingclub.com