

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
13:10 - 13:50		<b>KURVE 40'</b> (Tommaso-Riccardo)		<b>KURVE 40'</b> (Tommaso-Riccardo)	
14:30 - 15:10		<b>KURVE 40'</b> (Tommaso-Riccardo)		<b>KURVE 40'</b> (Raffaella)	
17:20 - 18:00		<b>KURVE 40'</b> (Raffaella)		<b>KURVE 40'</b> (Raffaella)	
17:00 - 18:00		<b>MAMMA TRAINING</b> (Riccardo)		<b>MAMMA TRAINING</b> (Riccardo)	
18:15 - 19:15	<b>CIRCUIT G.A.G.</b> (Raffaella)	<b>TOTAL BODY</b> (Fabio)	<b>CARDIO TONE</b> (Ilaria)	<b>AEROBIC CRUNCH</b> (Raffaella)	<b>G.A.G.</b> (Ilaria)
19:15 - 20:15	<b>CARDIO KICK BOXING</b> (Raffaella)	<b>STEP BASE</b> (Fabio)	<b>M.E.T. BRUCIA GRASSI</b> (Ilaria)	<b>INTERVAL FIT</b> (Raffaella)	<b>STEP BASE</b> (Ilaria)
20:15 - 21:15	<b>POSTURAL PILATES</b> (Marzia)			<b>POSTURAL PILATES</b> (Marzia)	

**POWER**

Forza e Energia (Aerobic Crunch, Cardio Kick Boxing, Kurve 40', M.E.T. "Brucia Grassi", Total Body)

**ENJOY**

Dinamismo e Divertimento allo stato puro (Cardio Tone, Circuit G.A.G., Interval Fit, Step Base, G.A.G.)

**BALANCE**

Riequilibrio Funzionale (Mamma Training, Postural Pilates)