

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
08.45-9.00 <b>PREPARAZIONE</b>				
		09.00-09.45 <b>GINNASTICA DOLCE</b> Cinzia Della Mora	09.00-09.45 <b>TONIFICAZ. TOTAL BODY</b> Alberto Di Stefano	09.00-09.45 <b>GINNASTICA DOLCE</b> Cinzia Della Mora
09:45-10:00 <b>SISTEMAZIONE e PREPARAZIONE</b>				
10.00-10.45 <b>FLESSIBILITÀ</b> Marta Baldo		10.00-10.45 <b>G.A.G.</b> Alberto Di Stefano		
10:45 <b>SISTEMAZIONE</b>   12.45-13.00 <b>PREPARAZIONE</b>				
13.00-13.45 <b>G.A.G.</b> Alberto Di Stefano	13.00-13.45 <b>CORE STABILITY</b> Marta Baldo	13.00-13.45 <b>FLESSIBILITÀ</b> Marta Baldo	13.00-13.45 <b>TOTAL ABS</b> Marta Baldo	
13:45 <b>SISTEMAZIONE</b>   17.15-17.30 <b>PREPARAZIONE</b>				
17.30-18.15 <b>MOBILITÀ</b> Marta Baldo		17.30-18.15 <b>G.A.G.</b> Alberto Di Stefano	17.30-18.15 <b>FUNZIONALE</b> Alberto Di Stefano	
18.15-18.30 <b>SISTEMAZIONE e PREPARAZIONE</b>				
18.30-19.15 <b>FLESSIBILITÀ</b> Marta Baldo	18.30-19.15 <b>TABATA</b> Endi Veizi	18.30-19.15 <b>TOTAL ABS</b> Alberto Di Stefano	18.30-19.15 <b>TABATA</b> Endi Veizi	18.30-19.15 <b>MOBILITÀ</b> Marta Baldo
19.15-19.20 <b>SISTEMAZIONE e PREPARAZIONE</b>				
19.20-20.05 <b>FUNZIONALE</b> Francesca Da Ros	19.20-20.05 <b>CROSS ENERGY</b> Endi Veizi	19.20-20.05 <b>FUNZIONALE</b> Francesca Da Ros	19.20-20.05 <b>CROSS ENERGY</b> Endi Veizi	19.20-20.05 <b>FLESSIBILITÀ</b> Marta Baldo
20.05-20.10 <b>SISTEMAZIONE e PREPARAZIONE</b>				
20.10-20.55 <b>G.A.G.</b> Francesca Da Ros		20.10-20.55 <b>TONIFICAZ. TOTAL BODY</b> Francesca Da Ros	20.10-20.55 <b>G.A.G.</b> Alberto Di Stefano	
20:55 <b>SISTEMAZIONE</b>				