



essere
IN MOVIMENTO

**FAMILY
FITNESS**

Palinsesto

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:00	A.F.A.	A.F.A.		A.F.A.	A.F.A.	
9:30						
10:00	A.F.A.	A.F.A.		A.F.A.	A.F.A.	JU JITSU
10:30						
11:00	A.F.A.		PILATES	A.F.A.		PILATES
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30	POSTURAL TONO	CIRCUIT TRAINING		GAG	PILATES	
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00		CORPO LIBERO SOFT			CORPO LIBERO SOFT	
16:30						
17:00	CORPO LIBERO					
17:30						
18:00	TOTAL BODY	JU JITSU	BODY SCULPT	PILATES	PILATES	
18:30						
19:00	BODY SCULPT	YOGALATES	TONIFICAZI ONE	JU JITSU	GAG	
19:30						
20:00	FIT BOXE	BAGUA	FIT BOXE			
20:30						
21:00	WING TSUN		WING TSUN	BAGUA		
21:30						