

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINO	SPINNING 9.30 - 10.30 KATE sala spinning	BRUCIA GRASSI 10.10 - 11.00 JULIAN SALA BLU	SPINNING 9.30 - 10.30 KATE SALA RED	SBARRA TONE 9.30 - 10.00 JULIAN SALA BLU	YOGA FLEX 10.00 - 10.45 ROBERTA SALA BLU	YOGA DINAMIC 11.00 - 11.50 GIANLUCA SALA BLU	CORSO A ROTAZIONE 11.00 - 11.50 SALA BLU
	POSTURALE DOLCE 10.00 - 10.50 ROBERTA sala gold						
	TOTAL BODY 10.00 - 10.50 TATIANA sala blu		TONIFICAZIONE DOLCE 10.00 - 10.50 ROBERTA SALA BLU	TOTAL BODY 10.00 - 10.50 JULIAN SALA BLU	PANCAFIT 11.00 - 11.30 ROBERTA SALA RED		SPINNING 11.00 - 12.00 A ROTAZIONE SALA RED
	BRUCIA GRASSI 12.40 - 13.30 JULIAN sala blu	TRX 13.00 - 13.50 TATIANA SALA GOLD	INSANITY ASYLUM "NEW" 12.50 - 13.40 ORLES SALA BLU	SPINNING 12.50 - 13.50 KATE SALA RED	TOTAL BODY 12.40 - 13.30 TATIANA SALA BLU	ADDOME 12.00 - 12.30 GIANLUCA SALA BLU	
	ADDOME 13.30 - 14.00 JULIAN sala blu	BOXE UP 12.50 - 13.40 MARCO SALA BLU	POSTURAL YOGA 12.50 - 13.40 ROBBY SALA GOLD				
		BOOTY BARRE (NEW) 14.45 - 15.40 VERONICA SALA BLU	FLEX TONE 14.00 - 14.25 GIANLUCA SALA BLU	TOTAL BODY 13.00 - 13.50 TATIANA SALA BLU			
	TOTAL BODY 14.00 - 14.50 TATIANA sala blu	PILATES 17.00 - 17.45 ROBBY SALA BLU	ADDOME 14.30 - 14.55 GIANLUCA SALA BLU	CLASSIC DANCE for everyone NEW 14.10 - 15.10 JULIAN SALA BLU			
	POSTURAL TRAINING 16.00 - 16.45 ROBBY sala blu	GLAM DANCE 18.00 - 18.50 CECILIA SALA BLU	STEP 16.00 - 16.50 JULIAN SALA BLU	PILATES 17.00 - 17.50 ROBBY SALA BLU	BIKINI BODY 16.00 - 16.50 TATIANA SALA BLU	SPINNING 14.30 - 15.30 GIAMPI SALA RED	
	BRUCIA GRASSI 17.00 - 17.50 JULIAN sala blu	TRX 18.00 - 18.25 ORLES SALA GOLD	POSTURAL TRAINING 16.00 - 16.50 ROBBY SALA GOLD	TRX 18.00 - 18.25 NICO SALA GOLD	PANCAFIT 17.30 - 18.15 SPYROS/ROBERTA SALA RED	INTENSITY TRAINING 15.30 - 16.20 ORLES/NICO SALA BLU	
	STEP DANCE 18.00 - 18.50 JULIAN sala blu	SPINNING 18.30 - 19.30 KATE SALA RED	TONIFICAZIONE 17.00 - 17.50 JULIAN SALA BLU	ATHLETIC GAG 18.00 - 18.50 VALENTINA SALA BLU	PILATES 18.00 - 18.50 CECILIA SALA GOLD	TONIFICAZIONE	
ZUMBA 18.00 - 18.45 VERONICA sala gold	INTENSITY TRAINING 18.30 - 18.55 ORLES SALA GOLD	YOGA BALINESE 18.15 - 19.05 TATIANA SALA BLU	CROSS FUNCIONAL 18.30 - 18.55 NICO SALA GOLD	YOGA FLEX 18.00 - 18.50 GIANLUCA SALA BLU	SPINNING		
PANCAFIT 18.00 - 18.50 VALENTINA SALA RED	INTENSITY TRAINING 19.00 - 19.25 ORLES SALA GOLD	POSTURAL TRAINING 18.15 - 19.00 SPYROS SALA RED	ADDOME 19.00 - 19.25 NICO SALA GOLD		POSTURALE		
ADDOME 19.10 - 19.35 GIANLUCA SALA GOLD	ADDOME 19.30 - 19.55 ORLES SALA GOLD	JUST PUMP 19.10 - 20.00 TATIANA SALA BLU	SPINNING 19.00 - 20.00 LUIGINA SALA RED	SPINNING 18.30 - 19.30 KATE SALA RED	DANCE		
VICTORIA SHAPE 19.00 - 19.50 KATE SALA BLU	STEP BASE 19.15 - 19.45 JULIAN SALA BLU	SPINNING 19.15 - 20.15 GIAMPI SALA RED	STEP BASE 19.15 - 19.45 JULIAN SALA BLU	ZUMBA 19.00 - 19.50 CECILIA SALA GOLD	ALTA INTENSITÀ		
SPINNING 19.20 - 20.20 GIAMPI SALA RED	STEP DANCE 19.45 - 20.15 JULIAN SALA BLU		STEP DANCE 19.45 - 20.15 JULIAN SALA BLU	FLEX TONE 19.00 - 19.25 GIANLUCA SALA BLU			
YOGA FLEX 19.40 - 20.25 GIANLUCA SALA GOLD	BOXE UP 20.15 - 21.05 MARCO SALA BLU	PILATES MATWORK 20.10 - 21.00 GIANLUCA SALA BLU	TOTAL BODY 20.15 - 21.05 JULIAN SALA GOLD	ADDOME 19.30 - 20.00 GIANLUCA SALA BLU			
	TOTAL BODY 20.15 - 21.05 JULIAN SALA GOLD	TRX 20.10 - 21.00 TATIANA SALA GOLD	BOXE UP 20.15 - 21.05 MARCO SALA BLU				



Prenotazione obbligatoria per corsi (MIN. 4 PARTECIPANTI) e sala fitness (sala cardio+sala pesi).

La prenotazione potrà essere effettuata:
- tramite app "MY I CLUB" con credenziali da richiedere telefonicamente alla reception
- tramite contatto telefonico diretto con la reception.

