| | LUNEDÌ | | MARTEDÌ | | MERCOLEDÌ | | GIOVEDÌ | | VENERDÌ | | SABATO | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00<br>10:00 | TONE UP | Daiana | POSTURALE | Raffaele | TONE ADD | Daiana | POSTURALE | Raffaele | TONE GAG | Daiana | | |
| 10:00<br>11:00 | CORPO LIBERO | Daiana | CORRETTIVA | Raffaele | CORPO LIBERO | Daiana | CORRETTIVA | Raffaele | CORPO LIBERO | Daiana | TBW | Daiana |
| 11:00<br>12:00 | STRETCHING | Daiana | | | TONIFICAZIONE & STRETCHING | Daiana | | | STRETCHING | Daiana | TONE GAG | Daiana |
| 12:00<br>13:00 | PILATES | Tomaso | YOGA | Luigi | STABILITY FITNESS | Manuel | YOGA | Luigi | PILATES | Tomaso | | |
| 13:00<br>14:00 | ADDOMINALI | Daiana | | | ADDOMINALI | Daiana | | | ADDOMINALI | Daiana | | |
| | POWER PUMP | Daiana | ADDOMINALI | Niccolò | CIRCUITO | Manuel | ADDOMINALI | Niccolò | CARDIO TRAINING | Daiana | | |
| 14:00<br>15:00 | | | BODY SCULPT | Niccolò | | | BODY SCULPT | Niccolò | | | | |
| | TONE UP | Daiana | STEP 1 | Niccolò | TONE ADD | Daiana | AEROTONE | Niccolò | TONE GAG | Daiana | | |
| 15:00<br>16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00<br>17:00 | STEP & SCULPT | Daiana | ZUMBA | Niccolò | TOTAL BODY | Daiana | AERODANCE | Niccolò | BODY SCULPT | Daiana | | |
| 17:00<br>18:00 | STRETCHING | Daiana | PILATES | Tomaso | STRETCHING | Daiana | PILATES INT/ADV | Tomaso | STRETCHING | Daiana | | |
| | ADDOMINALI | Daiana | | | ADDOMINALI | Daiana | | | ADDOMINALI | Daiana | | |
| 18:00<br>19:00 | POWER PUMP | Daiana | AEROTONE | Niccolò | CARDIO GAG | Daiana | STEP 2 | Niccolò | CARDIO TRAINING | Daiana | | |
| | | | GAG | Niccolò | | | | | | | | |
| 19:00<br>20:00 | HIIT e ADDOMINALI | Daiana | TOTAL BODY | Niccolò | CIRCUITO | Manuel | TOTAL BODY | Niccolò | HIIT e ADDOMINALI | Daiana | | |
| 20:00<br>21:00 | THAI BOXE | Manuel | FIT BOXE | Dino | THAI BOXE | Manuel | FIT BOXE | Dino | THAI BOXE | Manuel | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | |