Corsi Senior (Over 55)

Corsi Fitness

Corsi Fight

Yoga School

ALMA FITNESS

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ	
	SALA GRANDE	SALA PICCOLA	SALA GRANDE	SALA PICCOLA	SALA GRANDE	SALA PICCOLA	SALA GRANDE	SALA PICCOLA	SALA GRANDE	SALA PICCOLA
09:00	**FAT BURNING** Federico				**TOTAL BODY** Stefania				**YOGA** Stefania	
09:30					**GYM DOLCE** Federico (Sala A Danza)				**ZUMBA GOLD** Marica (Sala A Danza)	
10:00										
12:45	**PILATES** Marica		**BOXE** Fight Team				**BOXE** Fight Team		**FUNCTIONAL TRAINING** Federico	
15:00										
16:00										
17:00			**PILATES** Stefania		**AUTODIFESA FEMMINILE** Fight Team		**GAG** Fabio			
18:00	**BOXE** Fight Team		**YOGA** Stefania		**TOTAL BODY** Marica		**FAT BURNING** Fabio		**KRAV MAGA** Fight Team	
19:00	**KRAV MAGA** Fight Team	**GAG** Marica	**CROSS CARDIO** Ilaria		**PILATES** Marica		**FUNCTIONAL TRAINING** Fabio		**BOXE** Fight Team	
20:00	**YOGA SCHOOL** Stefania				**KRAV MAGA** Fight Team				**YOGA SCHOOL** Stefania	
21:30										