

Orario 2009	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
09.15-10.15	ginnastica	9.30 pilates matwork & tools	postural gym	9.30 pilates matwork & tools	ginnastica
10.15-11.15	total body workout		total body workout		interval training
13.00-13.30	addominali 30'		B.P.S. 30"		glutei 30'
13.30-14.30	total body workout	spinning	G.A.G.	spinning	total body workout
17.00-18.00		pilates matwork & tools		pilates matwork & tools	
17.30-18.30	postural ton up		postural ton up		
18.00-19.00		G.A.G.		interval training	
18.30-19.30	total body workout		interval training		step coreografato
19.00-20.00	spinning	fit boxe		fit boxe	spinning
19.30-20.30	interval training	spinning	total body workout pilates matwork & tools	spinning	pilates matwork & tools
20.30-21.30		spinning		spinning	

### Sabato

Nella giornata di **sabato** si effettuano le seguenti lezioni:

10.00	postural gym
11.15	pilates matwork & tools
12.15	power stretching
13.00	spinning