

Lunedì	
09.00 - 10.00	YOGA
10.00 - 11.00	A.F.A. (attività fisica adattata)
13.00 - 14.00	TRX®
17.00 - 18.00	LIFE PUMP
18.00 - 19.00	FAT BURN
19.00 - 19.30	STRETCHING
19.30 - 20.30	STRONG NATION®
13.00 - 14.00	SKILLTRAINING®
17.30 - 18.30	SKILLTRAINING®
18.40 - 19.40	SKILLTRAINING®

Martedì	
09.30 - 10.30	VERTEBRALE
10.30 - 11.30	TONIFICAZIONE
13.00 - 14.00	PILATES
16.00 - 17.00	YOGA
17.00 - 18.00	KMDI KIDS (difesa personale)
18.00 - 19.00	MILITARY CAMP
19.00 - 20.00	SKILLTRAINING®
19.00 - 20.00	GROUP CYCLING®

Mercoledì	
09.00 - 10.00	YOGA
10.00 - 11.00	A.F.A. (attività fisica adattata)
16.00 - 17.00	G.A.G.
17.00 - 18.00	FUNCTIONAL
18.00 - 18.45	TOTALBODY
18.45 - 19.30	G.A.G.
19.30 - 20.30	STRONG NATION®
20.30 - 21.30	ZUMBA®
13.00 - 14.00	GROUP CYCLING®
18.00 - 19.00	SKILLTRAINING®

Giovedì	
09.30 - 10.30	VERTEBRALE
10.30 - 11.30	TONIFICAZIONE
13.00 - 14.00	STEP TONO/CORE
16.00 - 17.00	YOGA
17.00 - 18.00	KMDI KIDS (difesa personale)
18.00 - 19.00	TRX® (SILENT)
18.30 - 19.30	SKILLTRAINING®
18.00 - 19.00	GROUP CYCLING®
19.00 - 20.00	GROUP CYCLING®

Venerdì	
09.00 - 10.00	POWER STRETCHING
10.00 - 11.00	PILATES
13.00 - 14.00	TONO & MOBILITA'
16.00 - 17.00	G.A.G.
17.00 - 18.00	TONIFICAZIONE
18.00 - 19.00	MILITARY CAMP
19.00 - 20.00	G.A.G.
18.00 - 19.00	SKILLTRAINING®
19.10 - 20.10	SKILLTRAINING®
20.00 - 21.00	GROUP CYCLING®

Sabato	
10.00 - 12.00	KMDI KIDS (difesa personale)
13.00 - 14.00	TONIFICAZIONE
12.00 - 13.00	GROUP CYCLING®
Domenica	
10.00 - 11.00	FITNESS MIX