

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
06:50					intermedio 06:30	
08:00	intermedio		intermedio	in formazione	in formazione	intermedio
09:10	in formazione		intermedio	base	in formazione	intermedio
10:20	in formazione		base	in formazione	in formazione	in formazione
11:30	in formazione		in formazione	in formazione		in formazione
13:20	in formazione		avanzato	avanzato	in formazione	
14:30	in formazione		in formazione			
15:40	base	in formazione		base		
16:50	base	in formazione		base	in formazione	
18:00	base	avanzato	in formazione	intermedio	in formazione	
19:10	base	base-forte	base	intermedio forte	prepilates	
20:20	intermedio forte	base-forte	in formazione	intermedio	in formazione	

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
06:30	suspension training		suspension training			
07:40			suspension training in formazione	swing in formazione	suspension training in formazione	
08:50	swing base		suspension training in formazione	swing in formazione		
10:00	swing in formazione	swing in formazione		swing in formazione		10:30 suspension training intermedio
11:10	swing in formazione					
13:00	suspension training in formazione		swing in formazione	suspension training in formazione	swing in formazione	
14:10	suspension training in formazione		swing in formazione	suspension training in formazione	swing in formazione	
15:20						
16:30		swing in formazione	suspension training in formazione	swing in formazione		
17:40	suspension training	swing base	suspension training in formazione	swing in formazione		
18:50	suspension training in formazione	swing base forte	suspension training in formazione			
20:00		swing in formazione	suspension training in formazione			

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	ENERDÌ	SABATO
07:10	yoga in formazione		matwork in formazione			
08:20	yoga in formazione	matwork in formazione	matwork in formazione	yoga base	matwork intermedio leggero	piloga 08:00 in formazione
09:30	matwork base	piloga intermedio	matwork in formazione	yoga in formazione	matwork base	piloga 09:10 in formazione
10:40	matwork in formazione	piloga base			matwork in formazione	
11:50		piloga in formazione			piloga in formazione	
13:40	matwork avanzato	piloga avanzato	matwork in formazione		piloga avanzato	
14:50	matwork base		matwork in formazione		piloga in formazione	
16:00						
17:10	matwork in formazione	matwork prepilates	piloga in formazione	yoga in formazione	matwork base	
18:20	matwork prepilates	matwork in formazione	piloga intermedio	yoga in formazione	matwork base forte	
19:30	matwork prepilates	matwork intermedio	piloga base	yoga base	matwork intermedio	
20:40	matwork in formazione		piloga intermedio forte		matwork intermedio forte	