

★ LUNEDÌ

HIPHOP / NEW FLAVA
16:15-17:15

BREAK DANCE
16:30-17:30

MODERN / TEEN
17:30-18:30

★ MARTEDÌ

HIPHOP / LILGROOVE
16:30-17:30

HIPHOP / SMASH JR.
17:30-18:30

MODERN / JUNIOR
17:30-18:30

HIPHOP / KIDZblock
18:30-20:00

HIPHOP / OVER
20:30-22:00

★ MERCOLEDÌ

HIPHOP / NEW FLAVA
16:15-17:15

BREAK DANCE
16:30-17:30

CLASSICO PROP.
17:30-18:30

HEELS DANCE
20:45-22:15

★ GIOVEDÌ

HIPHOP / LILGROOVE
16:30-17:30

HIPHOP / SMASH JR.
17:30-18:30

MODERN / JUNIOR
17:30-18:30

HIPHOP / KIDZblock
18:30-20:00

CARAIBICHE
20:00-21:00 / BASE
21:00-22:00 / INTERMEDIO
22:00-23:00 / AVANZATO

★ VENERDÌ

MODERN / TEEN
17:30-18:30

CLASSICO PROP.
16:30-17:30

P.A.B / PREP.BALLO
18:30-19:30

★ LUNEDÌ

★ MARTEDÌ

★ MERCOLEDÌ

★ GIOVEDÌ

★ VENERDÌ

CERCHIO AEREO
16:30-17:30

TESSUTI AEREI
17:30-18:30

POLE DANCE
18:30-19:30 / KIDS
19:30-20:30 / BASE
20:30-21:30 / AVANZATO

CERCHIO AEREO
16:30-17:30

TESSUTI AEREI
17:30-18:30

POLE DANCE
18:30-19:30 / KIDS
19:30-20:30 / BASE
20:30-21:30 / AVANZATO

P.A.A / PREP. AGONIST.
16:30-18:30

 LUNEDÌ

 MARTEDÌ

 MERCOLEDÌ

 GIOVEDÌ

 VENERDÌ

PATTIN. / PRIMI PASSI
16:30-18:00

PATTIN. / AVVIAMENTO
18:00-19:30

PATTIN. / PRE-AGONISM
18:00-19:30

PATTIN. / AGONISMO
18:30-20:30

PATTINAGGIO / OVER
20:25-21:25

PATTIN. / AGONISMO
19:30-20:30

PATTIN. / PRE-AGONISM
18:00-19:30

PATTIN. / AGONISMO
18:30-20:30

PATTIN. / PRIMI PASSI
16:30-18:00

PATTIN. / AVVIAMENTO
18:00-19:30

PATTIN. / AGONISMO
19:30-20:30

PATTIN. / PRE-AGONISM
18:00-19:30

PATTIN. / AGONISMO
18:30-20:30

LUNEDÌ

SALA PESI
07:00-22:00

FUNZIONALE / LATINO
08:30-09:30

TOTAL BODY
10:00-11:00

FUNZIONALE
13:00-14:00

PARKOUR / KIDS
16:30-17:30

PARKOUR / JUNIOR
17:30-19:00

GYM MUSIC
18:00-19:00

CALISTHENICS
17:30-20:30

TRX
19:30-20:30

GTF
19:00-21:00

MARTEDÌ

SALA PESI
07:00-22:00

FUNZIONALE / LATINO
19:00-20:00

CALISTHENICS
17:30-20:30

CALISTHENICS / BASE
18:30-19:30

MERCOLEDÌ

SALA PESI
07:00-22:00

FUNZIONALE
09:00-10:00
13:00-14:00

GAG
10:00-11:00

GYM MUSIC
18:00-19:00

CALISTHENICS
17:30-20:30

TRX
19:30-20:30

GTF
19:00-21:00

GIOVEDÌ

SALA PESI
07:00-22:00

FUNZIONALE / LATINO
08:30-09:30

FUNZIONALE / LATINO
18:00-19:00

PARKOUR / KIDS
16:30-17:30

PARKOUR / JUNIOR
17:30-19:00

CALISTHENICS
17:30-20:30

CALISTHENICS / BASE
18:30-19:30

GTF
19:15-21:15

VENERDÌ

SALA PESI
07:00-22:00

FUNZIONALE
09:00-10:00

CALISTHENICS
17:30-20:30

TRX
10:00-11:00

SABATO

SALA PESI
8:00-18:00

DOMENICA

SALA PESI
09:00-13:00



LUNEDÌ

JUNIOR NINJA

16:30-17:30

DIFESA PERSONALE

19:00-20:00

CROSSBOXE

20:00-21:00



MARTEDÌ

JUNIOR BOXE

16:30-17:30

S.A.A / SIST. ALL' APERTO

19:30-20:45



MERCOLEDÌ

DIFESA PERSONALE

19:00-20:00

CROSSBOXE

20:00-21:00

DIFESA PERS. / DONNE

21:00-22:00



GIOVEDÌ

JUNIOR BOXE

16:30-17:30

JUNIOR NINJA

17:30-18:30



VENERDÌ



LUNEDÌ

PILATES

18:00-19:00

YOGA

19:15-20:15



MARTEDÌ

POSTURALE

10:30-11:30



MERCOLEDÌ

YOGA

19:15-20:15



GIOVEDÌ

PILATES

10:30-11:30



VENERDÌ

**PLANNING
2024/25**



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
17:00			07:00 - 08:00 CrossFit CLASS		07:00 - 08:00 CrossFit CLASS		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	07:00 - 12:45 OPEN GYM		07:00 - 12:45 OPEN GYM		07:00 - 12:45 OPEN GYM		
10:00							
10:30							
11:00							08:00 - 13:45 OPEN GYM
11:30							
12:00		07:00 - 17:30 OPEN GYM		07:00 - 17:30 OPEN GYM			
12:30							
13:00			12:45 - 13:45 CrossFit CLASS		12:45 - 13:45 CrossFit CLASS	08:00 - 18:30 OPEN GYM	
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	13:45 - 17:30 OPEN GYM		13:45 - 17:30 OPEN GYM		13:45 - 17:30 OPEN GYM		
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	17:30 - 18:30 CrossFit CLASS	17:30 - 18:30 CrossFit CLASS	17:30 - 18:30 CrossFit CLASS	17:30 - 18:30 CrossFit CLASS	17:30 - 18:30 CF SKILL		
18:30	18:30 - 19:30 CrossFit CLASS	18:30 - 19:30 WIGHTLIFTING	18:30 - 19:30 CrossFit CLASS	18:30 - 19:30 WIGHTLIFTING	18:30 - 19:30 WIGHTLIFTING		
19:00							
19:30	19:30 - 20:30 CF STRENGTH	19:30 - 20:30 CrossFit CLASS	19:30 - 20:30 WIGHTLIFTING	19:30 - 20:30 CrossFit CLASS	19:30 - 20:30 CrossFit CLASS		
20:00							
20:30							