

LUNEDI

MARTEDI



MERCOLEDI

GIOVEDI



VENERDI

SABATO

7:00	CROSSTRaining TOMMY		7:00	CROSSTRaining TOMMY		7:00	CROSSTRaining TOMMY	
7:30		YOGA MELANIA	9:00			9:00		
11:00			10:30			11:00		FUNCTIONAL SILVIA
12:00	CROSSTRaining GIO*	PTP NICO*	12:45	PTP GIO*	PTP GIO*	12:00	PTP NICO*	
13:15	CROSSTRaining SIMO*	CROSSTRaining GIO*	13:15	CROSSTRaining GIO*	CROSSTRaining GIO*	13:15	CROSSTRaining SIMO*	PTP GIO* CROSSTRaining SIMO TEAMWOD
14:30			13:15	COMBAT TRAINING		14:30		
15:00			16:00			16:00		
17:30		BOXE GIGI	17:30		BOXE GIGI	17:30		
18:30	CROSSTRaining TOMMY*		18:00	PTP NICO*		18:30	PTP TOMMY*	
19:00		PTP SIMO*	19:00	CROSSTRaining TOMMY*	PTP SIMO*	19:00	CROSSTRaining TOMMY*	
19:30		KICKBOXING	19:30		KICKBOXING	19:30		
20:00	FUNCTIONAL SILVIA		20:30		Proper Lifting Technique GIO*	20:30		



"L'allenamento ci dà uno sbocco per le energie represses che si creano con lo stress e quindi rinvigorisce lo spirito e le condizioni per esercitare il corpo".

*POWERTRAININGPROGRAM

