

# MAGGIO

## LUNEDÌ

9:30 - 10:30	RISVEGLIO MUSCOLARE
10:30 - 11:30	TOTAL BODY
17:00 - 18:00	TOTAL BODY
18:00 - 19:00	STRETCHING

## MARTEDÌ

18:00 - 19:00	ALLENAMENTO FUNZIONALE
---------------	------------------------

## MERCOLEDÌ

17:00 - 18:00	STRETCHING
18:00 - 19:00	TOTAL BODY

## GIOVEDÌ

9:30 - 10:30	RISVEGLIO MUSCOLARE
10:30 - 11:30	TOTAL BODY
18:00 - 19:00	ALLENAMENTO FUNZIONALE

## VENERDÌ

16:30 - 17:30	STRETCHING
17:30 - 18:30	TOTAL BODY

# GIUGNO

## LUNEDÌ

9:30 - 10:30	RISVEGLIO MUSCOLARE
10:30 - 11:30	TOTAL BODY
17:00 - 18:00	TOTAL BODY
18:00 - 19:00	STRETCHING

## MARTEDÌ

18:00 - 19:00	ALLENAMENTO FUNZIONALE
19:00 - 20:00	KRAV MAGA - DIFESA PERSONALE

## MERCOLEDÌ

17:00 - 18:00	FUNZIONALE / TABATA
18:00 - 19:00	STRETCHING
18:00 - 19:00	DANZA DEL VENTRE (SOLO IL 28 GIUGNO)

## GIOVEDÌ

9:30 - 10:30	RISVEGLIO MUSCOLARE
10:30 - 11:30	TOTAL BODY (1 - 29 GIUGNO)
10:30 - 11:30	YOGA (8 - 15 - 22 GIUGNO)
18:00 - 19:00	ALLENAMENTO FUNZIONALE
19:00 - 20:00	KRAV MAGA - DIFESA PERSONALE

## VENERDÌ

16:30 - 17:30	FUNZIONALE / TABATA
17:30 - 18:30	STRETCHING

# LUGLIO

## LUNEDÌ

9:30 - 10:30	RISVEGLIO MUSCOLARE
10:30 - 11:30	TOTAL BODY
18:00 - 19:00	FUNZIONALE / TABATA
19:00 - 20:00	STRETCHING

## MARTEDÌ

18:00 - 19:00	ALLENAMENTO FUNZIONALE
18:00 - 19:00	TAI CHI
19:00 - 20:00	KRAV MAGA - DIFESA PERSONALE

## MERCOLEDÌ

18:00 - 19:00	FUNZIONALE / TABATA
19:00 - 20:00	STRETCHING
18:00 - 19:00	DANZA DEL VENTRE (5 - 12 - 19 LUGLIO)

## GIOVEDÌ

9:30 - 10:30	RISVEGLIO MUSCOLARE
10:30 - 11:30	TOTAL BODY
18:00 - 19:00	ALLENAMENTO FUNZIONALE
19:00 - 20:00	KRAV MAGA - DIFESA PERSONALE

## VENERDÌ

16:30 - 17:30	FUNZIONALE / TABATA
17:30 - 18:30	STRETCHING

# AGOSTO

<b>LUNEDÌ</b>		<b>STOP ATTIVITÀ DAL 12 AL 20 AGOSTO</b>
9:00 - 10:00	<b>RISVEGLIO MUSCOLARE</b>	
10:00 - 11:00	<b>TOTAL BODY</b>	
18:00 - 19:00	<b>FUNZIONALE / TABATA</b>	
19:00 - 20:00	<b>STRETCHING</b>	

  

<b>MARTEDÌ</b>		<b>STOP ATTIVITÀ DAL 12 AL 20 AGOSTO</b>
18:00 - 19:00	<b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>	
19:00 - 20:00	<b>KRAV MAGA - DIFESA PERSONALE</b>	

  

<b>MERCOLEDÌ</b>		<b>STOP ATTIVITÀ DAL 12 AL 20 AGOSTO</b>
9:00 - 10:00	<b>RISVEGLIO MUSCOLARE</b>	
10:00 - 11:00	<b>TOTAL BODY</b>	
18:00 - 19:00	<b>FUNZIONALE / TABATA</b>	
19:00 - 20:00	<b>STRETCHING</b>	

  

<b>GIOVEDÌ</b>		<b>STOP ATTIVITÀ DAL 12 AL 20 AGOSTO</b>
18:00 - 19:00	<b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>	
19:00 - 20:00	<b>KRAV MAGA - DIFESA PERSONALE</b>	

  

<b>VENERDÌ</b>		<b>STOP ATTIVITÀ DAL 12 AL 20 AGOSTO</b>
9:00 - 10:00	<b>RISVEGLIO MUSCOLARE</b>	
10:00 - 11:00	<b>TOTAL BODY</b>	
18:00 - 19:00	<b>FUNZIONALE / TABATA</b>	
19:00 - 20:00	<b>STRETCHING</b>	

# SETTEMBRE

<b>LUNEDÌ</b>		<b>TERMINA 15 SETTEMBRE</b>
9:30 - 10:30	<b>RISVEGLIO MUSCOLARE</b>	
10:30 - 11:30	<b>TOTAL BODY</b>	
18:00 - 19:00	<b>FUNZIONALE / TABATA</b>	
19:00 - 20:00	<b>STRETCHING</b>	
<b>MARTEDÌ</b>		<b>TERMINA 15 SETTEMBRE</b>
18:00 - 19:00	<b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>	
19:00 - 20:00	<b>KRAV MAGA - DIFESA PERSONALE</b>	
<b>MERCOLEDÌ</b>		<b>TERMINA 15 SETTEMBRE</b>
17:00 - 18:00	<b>FUNZIONALE / TABATA</b>	
18:00 - 19:00	<b>STRETCHING</b>	
18:00 - 19:00	<b>DANZA DEL VENTRE</b>	
18:00 - 19:00	<b>TAI CHI</b>	
<b>GIOVEDÌ</b>		<b>TERMINA 15 SETTEMBRE</b>
9:30 - 10:30	<b>RISVEGLIO MUSCOLARE</b>	
10:30 - 11:30	<b>TOTAL BODY</b>	
18:00 - 19:00	<b>ALLENAMENTO FUNZIONALE</b>	
19:00 - 20:00	<b>KRAV MAGA - DIFESA PERSONALE</b>	
<b>VENERDÌ</b>		<b>TERMINA 15 SETTEMBRE</b>
16:30 - 17:30	<b>FUNZIONALE / TABATA</b>	
17:30 - 18:30	<b>STRETCHING</b>	