

# FUSOLAB SPORT ZONE

WWW.FUSOLAB.NET

@ formazione@fusolab.net

Orario Segreteria: Lun-Ven 8.30-23.00 , Sab 09.00-20.00

Tel : 3892921601 - Whatsapp : 3515770444

## SCONTI

Famiglia fino a -55€

Porta un amico -10€

## PROMO

Stagionale palestra 219€ Open \* 499€

Palestra plus +10€ mese

Tessera 30€



## LISTA CORSI E ORARI 2023/2024

| Attività                           | Giorni              | Orario        |
|------------------------------------|---------------------|---------------|
| Acrobatica (4/6)                   | Lun-Mer-Ven         | 16:50 - 17:40 |
| Acrobatica (7/12)                  | Lun-Mer-Ven         | 17:45 - 18:35 |
| Acrobatica Cerchio Tessuti         | Mar-Gio             | 15:00 - 16:30 |
| Aikido (4/7)                       | Lun-Ven             | 16:50 - 17:40 |
| Aikido (8/12)                      | Lun-Mer-Ven         | 17:45 - 18:35 |
| Aikido Adulti                      | Lun-Mer-Ven         | 20:30 - 22:00 |
| Bioenergetica 10:00                | Gio                 | 10:00 - 11:10 |
| Bioenergetica 17:30                | Mar                 | 17:30 - 18:40 |
| BruciaGrassi*                      | Lun-Mer-Ven         | 17:45 - 18:35 |
| Burlesque                          | Ven                 | 21:00 - 22:30 |
| Calisthenics 09:00*                | Lun-Mer-Ven         | 09:00 - 10:00 |
| Calisthenics 09:30                 | Sab                 | 09:30 - 10:30 |
| Calisthenics 10:00*                | Lun-Mer-Ven         | 10:00 - 11:00 |
| Calisthenics 10:30                 | Sab                 | 10:30 - 11:30 |
| Calisthenics 17:00                 | Lun-Mar-Mer-Gio-Ven | 17:00 - 18:00 |
| Calisthenics 18:00                 | Lun-Mar-Mer-Gio-Ven | 18:00 - 19:00 |
| Calisthenics 19:00                 | Lun-Mar-Mer-Gio-Ven | 19:00 - 20:00 |
| Calisthenics 20:00                 | Lun-Mer-Ven         | 20:00 - 21:00 |
| Capoeira (5/9)                     | Lun                 | 16:50 - 17:40 |
| Crossfit 09:00*                    | Mar-Gio-Sab         | 09:00 - 10:00 |
| Crossfit 13:00*                    | Lun-Mer-Ven         | 13:00 - 14:00 |
| Crossfit 18:00                     | Mar-Gio             | 18:00 - 19:00 |
| Crossfit 19:00                     | Mar-Gio             | 19:00 - 20:00 |
| Crossfit 20:00                     | Mar-Gio             | 20:00 - 21:00 |
| Danza Ability                      | Mer                 | 11:30 - 12:50 |
| Danza Classica avanzato (12+)      | Lun-Mer-Ven         | 14:30 - 15:40 |
| Danza Classica                     | Lun                 | 11:30 - 12:50 |
| Danza Classica principianti (8/12) | Lun-Gio             | 16:50 - 17:50 |
| Danza Contemporanea                | Lun-Gio             | 18:40 - 19:40 |
| Danza Contemporanea Moderna (9+)   | Lun-Mer             | 15:40 - 16:50 |
| Danza Giocodanza (3/6) 10:00       | Sab                 | 10:00 - 10:50 |
| Danza Giocodanza (4/6) 16:50       | Mer-Ven             | 16:50 - 17:40 |
| Danza Hip Hop (10+)                | Lun-Gio             | 17:50 - 18:40 |
| Danza Propedeutica (6/9) 11:00     | Sab                 | 11:00 - 11:50 |
| Danza Propedeutica (6/9) 17:45     | Mer-Ven             | 17:45 - 18:35 |
| Difesa Personale Donne             | Mar-Ven             | 19:40 - 20:30 |
| Fit Boxe*                          | Lun-Mer-Ven         | 18:40 - 19:30 |
| Fit Dance 10:30*                   | Lun-Mer             | 10:30 - 11:20 |
| Fit Dance 18:40*                   | Mer-Ven             | 18:40 - 19:30 |
| Ginnastica Artistica (4/7) 10:00   | Sab                 | 10:00 - 10:50 |
| Ginnastica Artistica (4/7) 16:50   | Mar-Mer-Gio-Ven     | 16:50 - 17:40 |
| Ginnastica Artistica (7/11) 17:45  | Mar - Gio           | 17:45 - 18:35 |
| Ginnastica Artistica (11+) 15:30   | Mar-Gio             | 15:30 - 16:20 |
| Judo (4/7)                         | Mar-Gio             | 16:50 - 17:40 |
| Judo (8/12)                        | Mar-Gio             | 17:45 - 18:35 |
| Judo (15+)                         | Mar-Gio             | 20:30 - 22:00 |
| Kali                               | Lun-Mer             | 20:30 - 22:00 |
| Karate (4/7)                       | Mar-Gio             | 16:50 - 17:40 |
| Karate (8/12)                      | Mar-Gio             | 17:45 - 18:35 |
| Karate (13+)                       | Mar-Gio             | 18:40 - 19:30 |

| <b>Attività</b>                    | <b>Giorni</b>   | <b>Orario</b> |
|------------------------------------|-----------------|---------------|
| Kickboxing Kids (8/12)             | Lun-Mer         | 17:45 - 18:35 |
| Kickboxing 09:00*                  | Mar-Gio         | 09:00 - 10:00 |
| Kickboxing 12:00*                  | Mar-Gio         | 12:00 - 13:00 |
| Kickboxing 18:40                   | Mar-Mer-Gio-Ven | 18:40 - 19:40 |
| Kickboxing 19:40                   | Lun-Mar-Mer-Ven | 19:40 - 20:40 |
| Kickboxing 20:40                   | Lun-Mer         | 20:40 - 21:40 |
| Kickboxing agonisti 18:40          | Lun             | 18:40 - 19:40 |
| Kickboxing agonisti 19:40          | Gio             | 19:40 - 20:40 |
| Krav Maga                          | Mar-Gio         | 20:40 - 22:00 |
| Mini Volley (6/9) **               | Mer - Ven       | 16:50 - 17:50 |
| Mini Volley (10+) **               | Lun - Mer - Ven | 17:50 - 19:15 |
| Musical (6/10) 16:50               | Mer             | 16:50 - 17:40 |
| Musical (11+) 14:45                | Mer             | 14:45 - 16:45 |
| Musical Accademy (6/13) 10:00      | Sab             | 10:00 - 16:00 |
| Musical (6/13) 14:00               | Sab             | 14:00 - 16:00 |
| Musical (14/18) 16:00              | Sab             | 16:00 - 18:00 |
| Musical Adulti 21:00               | Mar             | 21:00 - 22:30 |
| Parkour (5/9)                      | Lun-Mar-Mer-Gio | 16:50 - 17:40 |
| Parkour (10/14)                    | Lun-Mar-Mer-Gio | 17:45 - 18:35 |
| Parkour (15+)                      | Lun-Mer         | 18:40 - 19:50 |
| Pattinaggio (5/9) 10:30            | Sab             | 10:30 - 11:30 |
| Pattinaggio (5/9) 17:00            | Mer             | 17:00 - 18:00 |
| Pattinaggio (9+) 12:30             | Sab             | 12:30 - 13:30 |
| Pattinaggio (9+) 19:00             | Mer             | 19:00 - 20:00 |
| Pattinaggio (avanzato) (5/9) 11:30 | Sab             | 11:30 - 12:30 |
| Pattinaggio (avanzato) (5/9) 18:00 | Mer             | 18:00 - 19:00 |
| Pattinaggio (avanzato) (9+) 09:30  | Sab             | 09:30 - 10:30 |
| Pattinaggio (avanzato) (9+) 16:00  | Mer             | 16:00 - 17:00 |
| Pilates 10:30*                     | Mer-Ven         | 10:30 - 11:20 |
| Pilates 11:30*                     | Lun-Mer-Gio-Ven | 11:30 - 12:20 |
| Pilates 16:50                      | Lun-Mer         | 16:50 - 17:40 |
| Pilates 17:45                      | Lun-Mar-Mer-Gio | 17:45 - 18:35 |
| Pilates 18:40*                     | Lun-Mer-Ven     | 18:40 - 19:30 |
| Pilates 19:35                      | Lun-Mar-Mer-Gio | 19:35 - 20:25 |
| Pilates in Volo 12:15              | Sab             | 12:15 - 13:15 |
| Pilates Power 14:30*               | Mar-Gio         | 14:30 - 15:20 |
| Pilates Power 18:40*               | Mar-Gio         | 18:40 - 19:30 |
| Pilates Power 19:35*               | Lun - Mer       | 19:35 - 20:25 |
| Pole Dance 11:00                   | Sab             | 11:00 - 12:00 |
| Pole Dance 12:00                   | Mer             | 12:00 - 13:00 |
| Pole Dance 18:00                   | Mar-Gio-Ven     | 18:00 - 19:00 |
| Pole Dance 19:00                   | Ven             | 19:00 - 20:00 |
| Pole Dance 20:00                   | Ven             | 20:00 - 21:00 |
| Pole Dance 21:00                   | Ven             | 21:00 - 22:00 |
| Pole Dance Avanzato 19:00          | Mar-Gio         | 19:00 - 20:00 |
| Pole Dance Avanzato 20:00          | Mar-Gio         | 20:00 - 21:00 |
| Pole Dance Avanzato 21:00          | Mar-Gio         | 21:00 - 22:00 |
| Pole Dance Agoniste 12:00          | Sab             | 12:00 - 13:30 |
| Pole Dance Teen (10+)              | Mar-Gio         | 17:00 - 18:00 |
| Posturale 09:30                    | Lun-Mer-Gio-Ven | 09:30 - 10:20 |
| Posturale 10:30                    | Lun-Gio         | 10:30 - 11:20 |
| Posturale 15:30*                   | Mar-Gio         | 15:30 - 16:20 |
| Posturale 18:40                    | Lun-Mar-Mer-Gio | 18:40 - 19:30 |
| Posturale 19:35*                   | Lun-Mer-Ven     | 19:35 - 20:25 |
| Prepugilistica*                    | Mar - Gio       | 20:40 - 21:30 |
| Qi Gong                            | Mar             | 19:50 - 21:00 |
| Rock N Roll principianti           | Ven             | 20:00 - 21:00 |
| Rock N Roll intermedi              | Ven             | 21:00 - 22:00 |
| Rock N Roll avanzati               | Ven             | 22:00 - 23:00 |
| Salsa                              | Mer             | 21:00 - 22:30 |
| Skate (6/11)                       | Mar-Gio         | 17:00 - 18:00 |
| Skate (12+)                        | Mar-Gio         | 18:00 - 19:00 |

| Attività                    | Giorni    | Orario        |
|-----------------------------|-----------|---------------|
| Swing                       | Lun       | 21:00 - 22:30 |
| Tango                       | Mar       | 20:55 - 22:55 |
| Teatro Adulti               | Gio       | 19:35 - 21:35 |
| Tessuti e Trapezio 18:40    | Lun-Mer   | 18:40 - 19:50 |
| Tessuti e Trapezio 19:50    | Lun-Mer   | 19:50 - 21:00 |
| Tessuti e Trapezio 21:00    | Lun-Mer   | 21:00 - 22:10 |
| Tonificazione GAG*          | Mar-Gio   | 19:35 - 20:25 |
| Verticalismo                | Mer       | 12:00 - 12:50 |
| Yoga Kids (5/10)            | Ven       | 16:50 - 17:40 |
| Yoga Hatha 10:00*           | Mar-Ven   | 10:00 - 11:15 |
| Yoga Hatha 18:40            | Mar-Ven   | 18:40 - 19:50 |
| Yoga in Volo 11:00          | Sab       | 11:00 - 12:15 |
| Yoga in Volo 11:45          | Ven       | 11:45 - 13:00 |
| Yoga in Volo 21:00          | Lun-Gio   | 21:00 - 22:15 |
| Yoga in Volo Avanzato 13:15 | Lun-Sab   | 13:15 - 14:25 |
| Yoga in Volo Avanzato 21:00 | Mer       | 21:00 - 22:10 |
| Yoga Rocket 09:00           | Ven       | 09:00 - 10:10 |
| Yoga Rocket 14:30           | Lun       | 14:30 - 15:40 |
| Yoga Rocket 19:45           | Mer       | 19:45 - 20:55 |
| Yoga Tapas 13:15*           | Lun-Gio   | 13:15 - 14:25 |
| Yoga Tapas 16:30*           | Mar - Gio | 16:30 - 17:40 |
| Yoga Vinyasa 13:15*         | Ven       | 13:15 - 14:25 |
| Yoga Vinyasa 19:45          | Lun-Gio   | 19:45 - 20:55 |

\* corsi inclusi in abbonamento Open , \*\*palestra via Olcese

|                         |               |                |
|-------------------------|---------------|----------------|
| <b>Personal Trainer</b> | 1h -> 30€ ora | 10h -> 25€ ora |
|-------------------------|---------------|----------------|

#### Padel

|                      |           |            |
|----------------------|-----------|------------|
| <b>1 persona</b>     | 1h -> 30€ | 10h -> 25€ |
| <b>2 persone</b>     | 1h -> 25€ | 10h -> 20€ |
| <b>3 - 4 persone</b> | 1h -> 15€ | 10h -> 15€ |

| Attività abbonamento Open | Giorni          | Orario        |
|---------------------------|-----------------|---------------|
| BruciaGrassi*             | Lun-Mer-Ven     | 17:45 - 18:35 |
| Calisthenics 09:00*       | Lun-Mer-Ven     | 09:00 - 10:00 |
| Calisthenics 10:00*       | Lun-Mer-Ven     | 10:00 - 11:00 |
| Crossfit 09:00*           | Mar-Gio-Sab     | 09:00 - 10:00 |
| Crossfit 13:00*           | Lun-Mer-Ven     | 13:00 - 14:00 |
| Fit Boxe*                 | Lun-Mer-Ven     | 18:40 - 19:30 |
| Fit Dance 10:30*          | Lun-Mer         | 10:30 - 11:20 |
| Fit Dance 18:40*          | Mer-Ven         | 18:40 - 19:30 |
| Kickboxing 09:00*         | Mar-Gio         | 09:00 - 10:00 |
| Kickboxing 12:00*         | Mar-Gio         | 12:00 - 13:00 |
| Pilates 10:30*            | Mer-Ven         | 10:30 - 11:20 |
| Pilates 11:30*            | Lun-Mer-Gio-Ven | 11:30 - 12:20 |
| Pilates 18:40*            | Lun-Mer-Ven     | 18:40 - 19:30 |
| Pilates Power 14:30*      | Mar-Gio         | 14:30 - 15:20 |
| Pilates Power 18:40*      | Mar-Gio         | 18:40 - 19:30 |
| Pilates Power 19:35*      | Lun - Mer       | 19:35 - 20:25 |
| Posturale 15:30*          | Mar-Gio         | 15:30 - 16:20 |
| Posturale 19:35*          | Lun-Mer-Ven     | 19:35 - 20:25 |
| Prepugilistica*           | Mar - Gio       | 20:40 - 21:30 |
| Tonificazione GAG*        | Mar-Gio         | 19:35 - 20:25 |
| Yoga Hatha 10:00*         | Mar-Ven         | 10:00 - 11:15 |
| Yoga Tapas 13:15*         | Lun-Gio         | 13:15 - 14:25 |
| Yoga Tapas 16:30*         | Mar - Gio       | 16:30 - 17:40 |
| Yoga Vinyasa 13:15*       | Ven             | 13:15 - 14:25 |

# FUSOLAB SPORT ZONE

WWW.FUSOLAB.NET  
formazione@fusolab.net

Fusolab 3.0

Viale della Bella Villa 96

Tel : 3892921601

Whatsapp : 3515770444



## CALENDARIO CORSI E ORARI 2023/2024

Orario Segreteria: Lunedì - Venerdì 8.30 / 23.00 , Sabato 09.00 / 20.00

| ORARIO | Lunedì                                 | Martedì                                  | Mercoledì                      | Giovedì                                  | Venerdì                        | Sabato                                 |
|--------|--|--|--------------------------------|--|--------------------------------|--|
| 9:00   | Calisthenics*<br>09:00 - 09:50         | Kickboxing*<br>09:00 - 10:00             | Calisthenics*<br>09:00 - 09:50 | Kickboxing*<br>09:00 - 10:00             | Calisthenics*<br>09:00 - 09:50 | Calisthenics<br>09:30 - 10:20          |
|        |  | Crossfit*<br>09:00 - 09:50               |                                | Crossfit*<br>09:00 - 09:50               | Yoga Rocket<br>09:00 - 10:10   | Crossfit*<br>09:00 - 09:50             |
|        | Posturale<br>09:30 - 10:20             |  | Posturale<br>09:30 - 10:20     | Posturale<br>09:30 - 10:20               | Posturale<br>09:30 - 10:20     |  |
| 10:00  | Calisthenics*<br>10:00 - 10:50         |  | Calisthenics*<br>10:00 - 10:50 |  | Calisthenics*<br>10:00 - 10:50 | Calisthenics<br>10:30 - 11:20          |
|        |  | Yoga Hatha*<br>10:00 - 11:15             |                                | Bioenergetica<br>10:00 - 11:10           | Yoga Hatha*<br>10:00 - 11:15   |  |
|        | Posturale<br>10:30 - 11:20             |  | Pilates*<br>10:30 - 11:20      | Posturale<br>10:30 - 11:20               | Pilates*<br>10:30 - 11:20      |  |
|        | Fit Dance*<br>10:30 - 11:20            |  | Fit Dance*<br>10:30 - 11:20    |  |                                |  |
| 11:00  |  |  |                                |  |                                | Yoga in Volo<br>11:00 - 12:15          |
|        | Pilates*<br>11:30 - 12:20              |  | Pilates*<br>11:30 - 12:20      | Pilates*<br>11:30 - 12:20                | Pilates*<br>11:30 - 12:20      |  |
|        | Danza Classica Adulti<br>11:30 - 12:50 |  | Danza Ability<br>11:30 - 12:50 | Yoga in Volo<br>11:45 - 13:00            |                                | Pole Dance<br>11:00 - 12:00            |
| 12:00  |  | Kickboxing*<br>12:00 - 13:00             | Pole Dance<br>12:00 - 13:00    | Kickboxing*<br>12:00 - 13:00             |                                | Pole Dance Agoniste<br>12:00 - 13:30   |
|        |  | Verticalismo<br>12:00 - 13:00            | Verticalismo<br>12:00 - 13:00  |  |                                | Pilates in Volo<br>12:15 - 13:15       |
| 13:00  | Yoga Tapas*<br>13:15 - 14:25           |  |                                | Yoga Tapas*<br>13:15 - 14:25             |                                |  |
|        | Yoga in Volo avanzato<br>13:15 - 14:30 |  |                                |  | Yoga Vinyasa*<br>13:15 - 14:25 | Yoga in Volo avanzato<br>13:15 - 14:30 |
| 14:00  | Yoga Rocket<br>14:30 - 15:40           | Pilates Power*<br>14:30 - 15:20          |                                | Pilates Power*<br>14:30 - 15:20          |                                |  |
| 15:00  |  | Acrobat Cerchio Tessuti<br>15:00 - 16:30 |                                | Acrobat Cerchio Tessuti<br>15:00 - 16:30 |                                |  |
|        |  | Posturale*<br>15:30 - 16:20              |                                | Posturale*<br>15:30 - 16:20              |                                |  |
| 16:00  |  | Yoga Tapas*<br>16:30 - 17:40             |                                | Yoga Tapas*<br>16:30 - 17:40             |                                |  |
|        |  | Pilates<br>16:50 - 17:40                 |                                | Pilates<br>16:50 - 17:40                 |                                |  |
| 17:00  | Calisthenics<br>17:00 - 18:00          | Calisthenics<br>17:00 - 18:00            | Calisthenics<br>17:00 - 18:00  | Calisthenics<br>17:00 - 18:00            | Calisthenics<br>17:00 - 18:00  |  |
|        | Bruciagrassi*<br>17:45 - 18:35         | Bioenergetica<br>17:30 - 18:40           | Bruciagrassi*<br>17:45 - 18:35 |  | Bruciagrassi*<br>17:45 - 18:35 |  |
|        | Pilates<br>17:45 - 18:35               | Pilates<br>17:45 - 18:35                 | Pilates<br>17:45 - 18:35       | Pilates<br>17:45 - 18:35                 |                                |  |
| 18:00  | Calisthenics<br>18:00 - 19:00          | Calisthenics<br>18:00 - 19:00            | Calisthenics<br>18:00 - 19:00  | Calisthenics<br>18:00 - 19:00            | Calisthenics<br>18:00 - 19:00  |  |
|        |  | Crossfit<br>18:00 - 19:00                |                                | Crossfit<br>18:00 - 19:00                |                                |  |
|        |  | Pole Dance<br>18:00 - 19:00              |                                | Pole Dance<br>18:00 - 19:00              | Pole Dance<br>18:00 - 19:00    |  |

| ORARIO | Lunedì                                  | Martedì                              | Mercoledì                              | Giovedì                                 | Venerdì                                   | Sabato |
|--------|---|--------------------------------------|--|---|---|--------|
| 18:30  | Posturale<br>18:40 - 19:30              | Posturale<br>18:40 - 19:30           | Posturale<br>18:40 - 19:30             | Posturale<br>18:40 - 19:30              |   |        |
|        | Pilates*<br>18:40 - 19:30               | Pilates Power*<br>18:40 - 19:30      | Pilates*<br>18:40 - 19:30              | Pilates Power*<br>18:40 - 19:30         | Pilates*<br>18:40 - 19:30                 |        |
|        | Fit Boxe*<br>18:40 - 19:30              |                                      | Fit Boxe*<br>18:40 - 19:30             |   | Fit Boxe*<br>18:40 - 19:30                |        |
|        | Danza Contemporanea<br>18:40 - 19:40    |                                      | Fit Dance*<br>18:40 - 19:35            | Danza Contemporanea<br>18:40 - 19:40    | Fit Dance*<br>18:40 - 19:35               |        |
|        | Tessuti e Trapezio<br>18:40 - 19:50     | Yoga Hatha<br>18:40 - 19:50          | Tessuti e Trapezio<br>18:40 - 19:50    |   | Yoga Hatha<br>18:40 - 19:50               |        |
|        | Kick Boxing Agonisti<br>18:40 - 19:40   | Kick Boxing<br>18:40 - 19:40         | Kick Boxing<br>18:40 - 19:40           | Kick Boxing<br>18:40 - 19:40            |   |        |
| 19:00  | Calisthenics<br>19:00 - 20:00           | Calisthenics<br>19:00 - 20:00        | Calisthenics<br>19:00 - 20:00          | Calisthenics<br>19:00 - 20:00           | Calisthenics<br>19:00 - 20:00             |        |
|        |   | Crossfit<br>19:00 - 20:00            |  | Crossfit<br>19:00 - 20:00               |   |        |
|        |   | Pole Dance avanzato<br>19:00 - 20:00 |  | Pole Dance avanzato<br>19:00 - 20:00    | Pole Dance<br>19:00 - 20:00               |        |
|        | Posturale*<br>19:35 - 20:25             | Tonificazione GAG*<br>19:35 - 20:25  | Posturale*<br>19:35 - 20:25            | Tonificazione GAG*<br>19:35 - 20:25     | Posturale*<br>19:35 - 20:25               |        |
|        | Pilates Power*<br>19:35 - 20:25         |                                      | Pilates Power*<br>19:35 - 20:25        | Teatro Adulti<br>19:35 - 21:35          |   |        |
|        | Pilates<br>19:40 - 20:35                | Pilates<br>19:40 - 20:35             | Pilates<br>19:40 - 20:35               | Pilates<br>19:40 - 20:35                |   |        |
|        | Kick Boxing<br>19:40 - 20:40            | Kick Boxing<br>19:40 - 20:40         | Kick Boxing<br>19:40 - 20:40           | Kick Boxing Agonisti<br>19:40 - 20:40   | Kick Boxing<br>19:40 - 20:40              |        |
|        | Difesa Personale Donne<br>19:40 - 20:30 |                                      |  | Difesa Personale Donne<br>19:40 - 20:30 |   |        |
|        | Yoga Vinyasa<br>19:45 - 20:55           | Qi Gong<br>19:40 - 20:50             | Yoga Rocket<br>19:45 - 20:55           | Yoga Vinyasa<br>19:45 - 20:55           |   |        |
|        | Tessuti e Trapezio<br>19:50 - 21:00     |                                      | Tessuti e Trapezio<br>19:50 - 21:00    |   |   |        |
| 20:00  | Calisthenics<br>20:00 - 21:00           | Calisthenics<br>20:00 - 21:00        | Calisthenics<br>20:00 - 21:00          | Calisthenics<br>20:00 - 21:00           | Calisthenics<br>20:00 - 21:00             |        |
|        |   | Crossfit<br>20:00 - 21:00            |  | Crossfit<br>20:00 - 21:00               |   |        |
|        |   | Pole Dance avanzato<br>20:00 - 21:00 |  | Pole Dance avanzato<br>20:00 - 21:00    | Pole Dance<br>20:00 - 21:00               |        |
|        | Kali<br>20:30 - 22:00                   |                                      |  | Kali<br>20:30 - 22:00                   | Rock n Roll principianti<br>20:00 - 21:00 |        |
|        | Aikido<br>20:30 - 22:00                 |                                      | Aikido<br>20:30 - 22:00                |   | Aikido<br>20:30 - 22:00                   |        |
|        | Kick Boxing<br>20:40 - 21:40            | Krav Maga<br>20:40 - 22:00           | Kick Boxing<br>20:40 - 21:40           | Krav Maga<br>20:40 - 22:00              |   |        |
|        |   | Prepugilistica*<br>20:40 - 21:30     |  |   | Prepugilistica*<br>20:40 - 21:30          |        |
| 21:00  |   | Tango<br>21:00 - 22:30               |  |   | Rock n Roll intermedi<br>21:00 - 22:00    |        |
|        | Yoga in Volo<br>21:00 - 22:15           | Musical Adulti<br>21:00 - 22:30      | Yoga in Volo avanzato<br>21:00 - 22:15 | Yoga in Volo<br>21:00 - 22:15           | Burlesque<br>21:00 - 22:35                |        |
|        | Swing<br>21:00 - 22:30                  | Pole Dance avanzato<br>21:00 - 22:00 | Salsa<br>21:00 - 22:30                 | Pole Dance avanzato<br>21:00 - 22:00    | Pole Dance<br>21:00 - 22:00               |        |
|        | Tessuti e Trapezio<br>21:00 - 22:10     |                                      | Tessuti e Trapezio<br>21:00 - 22:10    |   | Rock n Roll avanzati<br>22:00 - 23:00     |        |