

| | LUNEDÌ | | MARTEDÌ | | MERCOLEDÌ | | GIOVEDÌ | | VENERDÌ | | SABATO* |
|--------------|--|--|---|--|--|---|---|---|--|---|--------------------------------------|
| | SALA GRANDE | SALA PICCOLA | SALA GRANDE | SALA PICCOLA | SALA GRANDE | SALA PICCOLA | SALA GRANDE | SALA PICCOLA | SALA GRANDE | SALA PICCOLA | SALA G/P |
| MATTINA | | | 09:30 - 10:20 PILATES (Cinzia) | | | | 10:00 - 10:50 HATHA YOGA (Silvia) | | 09:30 - 10:20 PILATES (Cinzia) | | 11:00 - 11:50 PILATES (Cinzia) |
| PAUSA PRANZO | | | 12:30 - 13:20 PILATES (Cinzia) | | | 12:45 - 13:35 GROUP CYCLING (Paola) | | 12:30 - 13:20 HATHA YOGA (Silvia) | 12:30 - 13:20 PILATES (Cinzia) | | |
| | | 14:30 - 15:20 PILATES (Cinzia) | | | | 14:00 - 14:50 PILATES (Cinzia) | | | | | |
| POMERIGGIO | | | | | | 17:15 - 18:15 POLE DANCE (Alessia F.) | | | | | |
| | | | | 17:50 - 18:50 POLE DANCE (Alessia F.) | | | | 16:30 - 18:00 CAPOEIRA (Cristian) | 17:50 - 18:50 POLE DANCE (Alessia F.) | | |
| | 18:00 - 18:50 PILATES (Cinzia) | 18:00 - 18:50 GAG (Alessia E.) | 18:00 - 18:50 CIRCUITO (Alessia E.) | | 18:00 - 18:50 TOTAL BODY (Mauro) | | 18:00 - 18:50 PILATES (Cinzia) | | 18:00 - 18:50 POWER BOUND (Caterina) | | |
| | 19:00 - 19:50 KETTLEBELL (Beppe) | 19:00 - 19:50 TONE & STRECH (Alessia E.) | 19:00 - 19:50 GROUP CYCLING (Mario) | 19:00 - 19:50 TONIFICAZIONE UPPER BODY (Alessia E.) | 19:00 - 19:50 FUNCTIONAL TRAINING (Beppe) | 19:00 - 19:50 GAG (Mauro) | 19:00 - 19:50 GROUP CYCLING (Silvia B.) | 19:00 - 19:50 PILATES CIRCUIT (Cinzia) | 19:00 - 19:50 SUSPENSION TRAINING (Beppe) | 19:00 - 19:50 PILATES (Caterina) | |
| SERA | | | | | | 20:00 - 20:50 PILATES (Mauro) | | 20:30 - 22:30 BALLO LISCIO e BALLI SOCIAL (Nicole) | | 20:30 - 22:00 BALLI CARAIBICI (Carlo&Fib) | |