| | LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|---|---|---|---|---|---|
| 7.00 – 8.00 | | | | | |
| 9.00 – 10.00 | | | | PILATES-PHAEDRA | |
| 10.00 – 11.00 | | | | | |
| 11.00 – 12.00 | | | | | |
| 12.15 – 13.15 | FUNCTIONAL-MATTEO | SPINNING-SALIBA | HIT-MATTEO | POWER YOGA-FEDERICA | TRX-VERONICA |
| 13.45 – 14.45 | | | | | |
| 15.00 – 16.00 | | | | | |
| 18.30 – 19.30 | RUNNING-IVAN PONGELLI | CARDIO BOXE-RIKI | CIRCUIT-VERONICA | BOOTCAMP-MATTEO | |
| 18.30 – 19.45 | | | | FUNCTIONAL-VERONICA | |
| 19.15 – 20.15 | | TRX-VERONICA | | | |
| 19.00 – 20.30 | BOXE-GIUSEPPE CANNETO | | BOXE-GIUSEPPE CANNETO | | BOXE-GIUSEPPE CANNETO |

I corsi saranno sospesi interamente nei giorni festivi, nelle vacanze di carnevale, tutto il mese di agosto e dal 24.12. al 06.01. compresi

Riservare i corsi almeno 24h prima, o scrivendo una mail all indirizzo gggl2020@bluewin.ch o contattando direttamente l istruttore