

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Istruttore
WOD Training	8:45 - 9:45 18:00 - 19:00 20:30 - 21:30	13:30 - 14:30 19:00 - 20:00	8:45 - 9:45 18:00 - 19:00 20:30 - 21:30	13:30 - 14:30 19:00 - 20:00	8:45 - 9:45 19:00 - 20:00 20:00 - 21:00		Marco Isopi
Pilates matwork	11:00 - 12:00		11:00 - 12:00		11:00 - 12:00		Arianna De Angelis
Functional in sospensione	13:30 - 14:30		13:30 - 14:30		13:30 - 14:30		
Funzionale	14:30 - 15:30		14:30 - 15:30		14:30 - 15:30		
Calisthenics		12:30 - 13:30 15:30 - 16:30		12:30 - 13:30 15:30 - 16:30	15:30 - 16:30	12:00 - 13:00	Marco Isopi
Pugilato	19:00 - 20:30		19:00 - 20:30			13:00 - 15:00	Roberto Bassi
Brazilia Jiu-Jitsu Grappling		20:00 - 21:30		20:00 - 21:30		15:00 - 16:30	Guido Mascitti Alessandro Massari
Muay Thai	16:00 - 17:30		16:00 - 17:30				Ricky Di Bonaventura
Scherma Tradizionale		20:00 - 22:00			19:00 - 21:00		Lorenzo Ambrosini
Open Gym	10:00 - 18:00	16:30 - 18:00	10:00 - 18:00	16:30 - 18:00	10:00 - 15:00 16:30 - 18:00	10:00 - 12:00	Mauro Anelli Francesco Novelli