



SUMMER FITNESS

Corsi dal 10 Giugno al 28 Luglio 2024



LUNEDÌ

MARTEDI'

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

	7.00	PILATES			7.00	PILATES		
9.15		GINNASTICA DOLCE	9.15	GLUTEUS ATTACK	9.15	PILATES FLOW		
9.15		CIRCUIT	9.15	GYM	9.15	GINNASTICA DOLCE	10.40	GYM
10.00		GYM	11.45	MOVIMENTO IN GRAVIDANZA	10.00		13.00	MOVIMENTO IN GRAVIDANZA
12.45		INDOOR CYCLING	12.45	BODY TONIC	12.45	INDOOR CYCLING		
12.45		CIRCUIT	12.45	TABATA	12.45	CIRCUIT		
17.45		TABATA	18.00	HI PUMP	18.10	PRIMAL MOVE	17.45	TABATA
18.10		GYM	18.10	GYM	18.10	GYM	18.30	POWER CIRCUIT
18.30		FUNCTIONAL CORE	18.15	GLUTEUS ATTACK	18.10	GYM	19.00	BIKE
19.00		CIRCUIT	19.00	GYM	18.30	TOTAL FUNCTIONAL	19.00	BIKE
19.20		INDOOR CYCLING	19.00	POWER CIRCUIT	19.00	CIRCUIT	19.20	PILATES FLOW
			19.30	BOXE HI	19.45	CIRCUIT		
			19.45	POSTURALE	19.45	POSTURALE		



PALESTRA - PISCINA

LUN - MER - GIOV

Dalle 9 alle 21.00

MAR - VEN

Dalle 6 alle 21.00

SABATO

Dalle 9.00 alle 18.30

DOMENICA

Piscina

Dalle 9.00 alle 13.00
Dalle 15.00 alle 18.00

Paestra

Dalle 9.00 alle 12.30