

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDÌ		VENERDI'		SABATO	
9.30	PILATES 45'	9.30	TOTAL BODY 45'	9.30	POSTURALE 45'	9.30	CARDIO TONE 45'	9.30	TOTAL BODY 45'	11.15	FIT&BOXE 45'



12.30	CARDIO TONE 45'	12.30	FUNCTIONAL 45'	12.30	TOTAL BODY 45'	12.30	SPINNING 60'
-------	-----------------	-------	----------------	-------	----------------	-------	--------------



INTENSITÀ	
	alta
	media
	bassa

18.00	GAG 45'	18.00	FUNCTIONAL 45'	18.30	STEP 45'	18.00	POWER BODY 30'	18.00	FUNCTIONAL 45'
18.45	FIT KOMBAT 45'					18.30	TOTAL ABDOMINAL 30'	19.00	ENERGY TONE 45'
19.30	ZUMBA FITNESS 45'	19.00	ENERGY TONE 45'	19.15	BODY PUMP 45'	19.00	FREAKDANCE 45'	20.00	SPINNING 60'
20.15	SPINNING 60'	20.00	PILATES 45'	20.00	SPINNING 60'	20.00	YOGA 45'		

ORARI APERTURA CLUB:	
Lunedì - Venerdì	8:30 - 22:30
Sabato	9:30 - 17:00
Domenica	10:00 - 14:00
LA SALA PESI E LA ZONA RELAX CHIUDONO 30 MINUTI PRIMA	

I CORSI POTREBBERO SUBIRE MODIFICHE SENZA ALCUN PRAVVISIO

IL CENTRO OFFRE UN SERVIZIO DI PERSONAL TRAINER IN SALA

