

CORSI FITNESS

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|---|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| TOTAL BODY WORKOUT 9.15 - 10.15 | YOGA DEL RISVEGLIO 8 - 8.45 | AERO STEP 9 - 10 | PILATES BASE 9 - 10 | POWER TONE 9.30 - 10.30 |
| PILATES PER LA SCHIENA 10.15 - 11.15 | PILATES BASE 9 - 10 | CIRCUIT TOTAL BODY 10 - 10.45 | TABATA 10.15 - 11 | TABATA 10.30 - 11.15 |
| TABATA 11.15 - 12 | ZENGA 10.15 - 11.15 | ADDOMINALI 10.45 - 11.30 | | CIRCUIT TOTAL BODY 11.15 - 12 |
| | PILATES MATWORK 12 - 13 | | | |
| FUNCTIONAL TRAINING 12.45 - 13.30 | FULL BODY 13 - 13.45 | POWER LEG 12.45 - 13.30 | FUNCTIONAL TRAINING 12.45 - 13.30 | PILATES BASE 12.30 - 13.30 |
| | | | PILATES INTERMEDIO 13.30 - 14.30 | YOGA 13.30 - 14.30 |
| YOGA 15.30 - 16.30 | | | | |
| | GAG 17.30 - 18 | CROSS WORKOUT 17 - 18 | GAG 17.30 - 18 | PILATES BASE 16.30 - 17.30 |
| | FITNESS FUNZIONALE 18 - 19 | YOGA 18 - 19 | FITNESS FUNZIONALE 18 - 19 | BODY TONE 17.30 - 18.30 |
| PILATES BASE 18.30 - 19.30 | CROSS WORKOUT 19 - 20 | STEP & TONE 19 - 20 | POWER CARDIO 19 - 20 | TABATA 18.30 19.15 |
| PILATES AVANZATO 19.30 - 20.30 | POWER DEFINITION 20 - 21 | ZUMBA 20 - 20'.45 | POWER TONE 20 - 20.45 | PILATES INTERMEDIO 19.15 - 20.15 |

CORSI FITNESS

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' |
|---|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| TOTAL BODY WORKOUT 9.15 - 10.15 | YOGA DEL RISVEGLIO 8 - 8.45 | AERO STEP 9 - 10 | PILATES BASE 9 - 10 | POWER TONE 9.30 - 10.30 |
| PILATES PER LA SCHIENA 10.15 - 11.15 | PILATES BASE 9 - 10 | CIRCUIT TOTAL BODY 10 - 10.45 | TABATA 10.15 - 11 | TABATA 10.30 - 11.15 |
| TABATA 11.15 - 12 | ZENGA 10.15 - 11.15 | ADDOMINALI 10.45 - 11.30 | | CIRCUIT TOTAL BODY 11.15 - 12 |
| | PILATES MATWORK 12 - 13 | | | |
| FUNCTIONAL TRAINING 12.45 - 13.30 | FULL BODY 13 - 13.45 | POWER LEG 12.45 - 13.30 | FUNCTIONAL TRAINING 12.45 - 13.30 | PILATES BASE 12.30 - 13.30 |
| | | | PILATES INTERMEDIO 13.30 - 14.30 | YOGA 13.30 - 14.30 |
| YOGA 15.30 - 16.30 | | | | |
| | GAG 17.30 - 18 | CROSS WORKOUT 17 - 18 | GAG 17.30 - 18 | PILATES BASE 16.30 - 17.30 |
| | FITNESS FUNZIONALE 18 - 19 | YOGA 18 - 19 | FITNESS FUNZIONALE 18 - 19 | BODY TONE 17.30 - 18.30 |
| PILATES BASE 18.30 - 19.30 | CROSS WORKOUT 19 - 20 | STEP & TONE 19 - 20 | POWER CARDIO 19 - 20 | TABATA 18.30 19.15 |
| PILATES AVANZATO 19.30 - 20.30 | POWER DEFINITION 20 - 21 | ZUMBA 20 - 20'.45 | POWER TONE 20 - 20.45 | PILATES INTERMEDIO 19.15 - 20.15 |



COSA DEVI PORTARE?

- Scarpe da ginnastica
- Asciugamano
- Bottiglietta d'acqua
- Lucchetto per armadietto



IMPORTANTE!

Tutti i corsi sono su prenotazione ed è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica. Perchè il corso sia erogato è richiesto un numero minimo di 4 partecipanti iscritti.



COSA DEVI PORTARE?

- Scarpe da ginnastica
- Asciugamano
- Bottiglietta d'acqua
- Lucchetto per armadietto



IMPORTANTE!

Tutti i corsi sono su prenotazione ed è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica. Perchè il corso sia erogato è richiesto un numero minimo di 4 partecipanti iscritti.