

Corsi misti
uomini e donne

Corsi fuori
abbonamento



TUTTO SU PRENOTAZIONE

INFO e PRENOTAZIONI tel. 328 6686938

I CORSI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI

Nelle fasce orarie in cui non sono presenti i corsi c'è la possibilità di fare
PERSONAL TRAINING in piccoli gruppi, a coppia o individuali (fuori abbonamento)

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2	SALA 1	SALA 2
		7.00-8.00 Hatha Yoga							7.00-7.45 Workout		
			9.00-9.45 Corpo libero (Dal 18/10)	9.00-9.45 Pilates		9.30-10.15 Total body (Dal 18/10)	9.00-10.00 Ginnastica Pre-post parto	9.00-9.45 Stretch & Tone (Dal 18/10)		9.00-10.00 Hatha Yoga	10.30-11.15 Functional Training
10.00-10.45 Body Tonic				10.15 -11.00 Circuit Training (Dal 18/10)				10.15-11.00 Circuit Training		11.00-12.00 Salsation (Dal 9/10)	11.45-12.30 Fit Boxe
13.10-13.55 Circuit Training	12.00-13.00 Ginnastica Pre- post parto		13.10-13.55 Cross Training	13.10-13.55 Functional Training		12.45-13.30 Pilates (Dal 18/10)	13.10-13.55 Cross Training	13.10-13.55 Strong Fit			13.00-13.45 Kettlebell Training (Dal 18/10)
		14.00-14.45 Interval Training (Dal 18/10)									14.15-15.00 Cross Training (Dal 18/10)
15.00-16.00 Hip hop 7/12 anni	15.45-16.30 Fit X Teen 13/16 anni		15.00-15.45 Ginnastica dolce (Dal 18/10)	15.00-16.00 Hip hop 7/12 anni	15.30-16.15 Fitball Dal 18/10		15.00-15.45 Ginnastica dolce (Dal 18/10)	15.30-16.15 Fit X Teen 13/16 anni			
16.00-17.00 Danza Moderna 5/7 anni		16.00-16.45 Gioco movimento 3/4 anni	16.00-16.45 Tone Up (Dal 18/10)	16.00-17.00 Danza moderna 5/7 anni	16.30-17.30 Zumba Kids 7/12 anni	16.00-16.45 Psicomotricità 4/5 anni	16.00-16.45 Tone Up	16.30-17.30 Zumba kids 7-12 anni			
17.15-18.00 Pilates	17.00-17.45 Spin Power	17.00-18.00 Danza moderna 8/11 anni	17.15-18.00 Speciale Glutei		17.45-18.30 Fit Boxe	17.00-18.00 Danza moderna 8/11 anni	17.15-18.00 Spinning (Dal 18/10)		17.00-17.45 Functional Training (Dal 18/10)		
18.30-19.15 Strong Fit	18.15-19.00 Body Weight	18.30-19.15 Circuit Training	18.15-19.00 Ginnastica Posturale	18.00-18.45 Body Pump		18.15-19.00 Gag	18.30-19.15 Speciale Glutei	18.00-18.45 Total Body	18.15-19.00 TRX		
19.45-20.30 Circuit Training	19.30-20.15 Spinning	19.45-20.30 Zumba Fitness	19.30-20.15 Trx	19.15-20.00 Interval Training	19.00-19.45 Spinning	19.30-20.15 Zumba Fitness	19.45-20.30 Pilates Base	19.15-20.00 Pilates Props	19.30-20.15 Spinning		
	20.45-21.30 Cross Training	20.45-22.00 Twerk (dal 18/10)	20.45-21.30 Functional Training		20.15-21.00 Cross Training						
OUTDOOR 18.30-19.15 Circuit Training		OUTDOOR 17.30-18.15 GAG (dal 18/10)		OUTDOOR 16.45-17.30 Strong Fit (dal 18/10)		OUTDOOR 18.30-19.15 Body Weight					