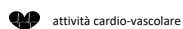


CORSI OPEN

CORSI OPEN SU PRENOTAZIONE

CORSI SPECIAL

	LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
	SALA FITNESS	SALA EQUILIBRIO	SALA FITNESS	SALA EQUILIBRIO	SALA FITNESS	SALA EQUILIBRIO	SALA FITNESS	SALA EQUILIBRIO	SALA FITNESS	SALA EQUILIBRIO	SALA FITNESS	SALA EQUILIBRIO
07:00	ALL FUNZIONALE FULVIO								ALL FUNZIONALE FABIO			
09:00	GAS ANDREA			PILATES BARBARA		STRETCH FLEX MARY	GAG ANDREA			YOGA ANTONELLA		
09:30		SOFT GYM ISABELLA			SOFT GYM ISABELLA							
09:45												
10:30												
11:00											ALL. FUNZIONALE ANDREA	POSTURAL GYM MARY
11:30												
13:00	FUNCTIONAL STEP ISABELLA			POSTURAL GYM BARBARA	ALL. FUNZIONALE ISABELLA		ALL. FUNZIONALE FULVIO		CIRCUIT TRAINING FABIO			
13:30												
14:00												
14:30												
15:00				PILATES MICHELA B.				PILATES MICHELA B.				
16:00												
16:30												
17:00								YOGA MICHELA B.				
17:30	ZUMBA MANUELA						CIRCUIT TRAINING FULVIO		STABILITY BALL WORKOUT ALESSANDRA			
18:00		GAG PILATES MONICA B.	CIRCUIT TRAINING FABIO									
18:30	GAG ANDREA			PILATES MONICA B.	CARDIO DANCE VALENTINA M.	YOGA IN VOLO TANIA	GAG ANDREA		WORKOUT EXTREME ANDREA	PILATES MONICA B.		
19:00			PILATES PAOLA					YOGA IN VOLO TANIA				
19:30	TONIFICAZIONE ANDREA	GYM INTEGRAL GIULIO		PILATES MONICA B.	STRETCH & TONE VALENTINA M.	YOGA IN VOLO TANIA	TONIFICAZIONE ANDREA			PILATES MONICA B.		
20:00			ENERGY BOXE PAOLA									
20:30	ALL. FUNZIONALE FULVIO	YOGA MEDITAZIONE 120' - GIULIO		IAIDO 90' - THEO	ALL. FUNZIONALE FULVIO	JODO 90' - THEO	ALL. FUNZIONALE ANDREA	IAIDO 90' - THEO	TAEKWONDO 90' - SGHIR			
21:30												



attività cardio-vascolare



attività funzionale



attività di tonificazione



attività corpo e mente

Orario di apertura Palestra Technogym dal Lunedì al Venerdì 7:00 - 22:00 Sabato 9:00 - 18:00 Domenica 10:00 - 18:00

Orario di apertura Reception dal Lunedì al Venerdì 9:30 - 13:30 e 16:30 - 20:30 Sabato 9:00 - 12:00