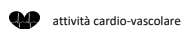


CORSI OPEN

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	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