

CORSI OPEN

CORSI OPEN SU PRENOTAZIONE

CORSI SPECIAL CON PARTENZA DAL 25/9/2017

	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 FABIO		ALL. FUNZIONALE FULVIO			CIRCUIT TRAINING ISABELLA		
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									
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			ALL. FUNZIONALE FULVIO	JODO 90' -	ALL. FUNZIONALE ANDREA	IAIDO 90' -	IAIDO 90' - SGHIR	IAIDO 90' -		
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

N.B. I CORSI SPECIAL partiranno da LUNEDI' 25 SETTEMBRE 2017