

CORSI OPEN

CORSI OPEN SU PRENOTAZIONE

| | LUNEDI' | MARTEDI' | | MERCOLEDI' | | GIOVEDI' | | VENERDI' | | SABATO |
|-------|---------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------------|-----------------|---------------------------|-------------------|---------------|
| | CORSI SOSPESI | SALA FITNESS | SALA EQUILIBRIO | SALA FITNESS | SALA EQUILIBRIO | SALA FITNESS | SALA EQUILIBRIO | SALA FITNESS | SALA EQUILIBRIO | CORSI SOSPESI |
| 07:00 | | | | | | | | ALL. FUNZIONALE FABIO | | |
| 09:00 | | | PILATES BARBARA | | STRETCH FLEX MARY | GAG ANDREA | | | YOGA ANTONELLA | |
| 09:30 | | | | | | | | | | |
| 09:45 | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | POSTURAL GYM BARBARA | ALL. FUNZIONALE FABIO | | ALL. FUNZIONALE FULVIO | | CIRCUIT TRAINING FABIO | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | CIRCUIT TRAINING FULVIO | | | | |
| 18:00 | | CIRCUIT TRAINING FABIO | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | CARDIO DANCE VALENTINA M. | | GAG ANDREA | | WORKOUT EXTREME ANDREA | | |
| 19:00 | | PILATES | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | STRETCH & TONE VALENTINA M. | | | | | | |
| 20:00 | | ENERGY BOXE FULVIO | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | ALL. FUNZIONALE FULVIO | | ALL. FUNZIONALE ANDREA | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | |

attività cardio-vascolare

attività funzionale

attività di tonificazione

attività corpo e mente