

PLANNING CORSI DAL 20 NOVEMBRE 2017

(orari di apertura: lun.-ven. 6.30-23 - sab.: 9.30-18 - dom.: 10-15)

LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	DOMENICA
Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 1
									Spinning h 07:00 - 60'		
	Pilates h 08:00 - 60'		Stretching h 08:00 - 60'	Superjump Intensity h 08:10 - 45'	Pilates h 08:00 - 60'		Stretching h 08:00 - 60'	Pilates h 08:00 - 60'			
Total Tone h 08:00 - 60'		Total Tone h 08:15 - 60'				Tbw h 08:15 - 60'		Cross Gym h 09:00 - 60'			
Tone Up h 09:00 - 60'		Tbw h 09:30 - 60'			Trx h 09:00 - 45'	Total Tone h 09:30 - 60'					
	Postural h 10:00 - 60'				Postural h 10:00 - 60'					Tbw h 10:00 - 60'	
										Tone Up h 11:00 - 60'	Total Tone h 11:00 - 60'
Superjump Intensity h 13:00 - 45'	Spinning h 13:00 - 60'			Zumba h 13:00 - 60'	Spinning h 13:00 - 60'	Pilates h 13:00 - 60'	*Trx Circuit h 13:00 - 60'	Zumba h 13:00 - 60'	Spinning h 13:00 - 60'	Spinning h 12:00 - 60'	
FUNCTIONAL TRAINING h 13.00 - 60'		Pilates h 13:00 - 60'	Trx h 13:00 - 45'	FUNCTIONAL TRAINING h 13.00 - 60'				FUNCTIONAL TRAINING h 13.00 - 60'			
			Ginnastica Dolce h 16:00 - 60'				Ginnastica Dolce h 16:00 - 60'				
		PREPARAZIONE ATLETICA* (ragazzi da 11 a 16 anni) h 17.00 - 60'				PREPARAZIONE ATLETICA* (ragazzi da 11 a 16 anni) h 17.30 - 60'					
				Zumba h 18:00 - 60'				Yoga Flex h 18:00 - 60'			
FUNCTIONAL TRAINING h 18.30 - 60'				FUNCTIONAL TRAINING h 18.30 - 60'		MILITARY TRAINING h 18.30 - 60'		FUNCTIONAL TRAINING h 18.30 - 60'			
Music Tone h 19:00 - 60'	Spinning h 19:00 - 60'	Pump h 18:30 - 60'	Spinning h 18:00 - 60'	Tone Up h 19:00 - 60'	Spinning h 19:00 - 60'	Superjump Intensity h 18:15 - 45'	Spinning h 18:00 - 60'		Trx h 19:15 - 45'		
*Total Rythm h 20:00 - 60'						Circuit Trining h 19:00 - 60'					
		Super Tone h 20:00 - 60'	Trx h 19:15 - 45'	Superjump Intensity h 20:00 - 45'			*Trx Circuit h 19:15 - 45'				


 Lezioni di spinning, superjump, trx, functional, military e quelle segnate con l'asterisco su prenotazione (entro la sera del giorno precedente)

Non si assicurano i corsi con meno di tre persone.

*Corsi extra

Il programma potrebbe subire variazioni

ORARIO DI PRESENZA TRAINER SALA PESI

Dal Lunedì al Venerdì: 10:00-12:30 / 12:30-14:30

16:00-21:00

Sabato: 10:00-13:00