

PLANNING CORSI DAL 3 AL 9 SETTEMBRE 2018

(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
			Stretching Fusion h 08:00 - 60'		Pilates h 08:00 - 60'				Spinning h 07:00 - 60'		
Steel Body h 08:30 - 60'		Start Up h 08:30 - 60'				Start Up h 08:30 - 60'			Cross Gym h 09:00 - 60'		
										Tbw h 10:30 - 60'	
											Total Tone h 11:00 - 60'
	Spinning h 13:00 - 60'		Trx h 13:00 - 45'		Spinning h 13:00 - 60'		Stretching Fusion h 13:00 - 60'		Spinning h 13:00 - 60'		
				FUNCTIONAL TRAINING h 13:00 - 60'					FUNCTIONAL TRAINING h 13:00 - 60'		
			Ginnastica Dolce h 16:00 - 60'				Ginnastica Dolce h 16:00 - 60'				
Music Tone h 19:00 - 60'	Spinning h 19:00 - 60'		Spinning h 18:30 - 60'	Functional Workout h 18:30 - 60'			Spinning h 18:00 - 60'		FUNCTIONAL TRAINING h 18.30 - 60'		
		Pump h 19:00 - 60'			Spinning h 19:00 - 60'						
			Trx h 19:30 - 45'				*Trx Circuit h 19:30 - 45'				

 Lezioni di spinning, superjump, trx, functional 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: 12:30-14:30
 18:00-20:00