

## PLANNING CORSI DAL 25 MARZO 2024

[www.crimeafitclub.it](http://www.crimeafitclub.it)

(orari di apertura: lun.-ven. 6.30-22 - 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
	<b>Indoor Cycling</b> h 07:00 - 60'						<b>Indoor Cycling</b> h 07:00 - 60'		<b>Indoor Cycling</b> h 07:00 - 60'		
<b>GAG</b> h 08:00 - 60'					<b>Indoor Cycling</b> h 08:00 - 60'						
<b>Cross Gym</b> h 09:00 - 60'		<b>Dinamic Yoga</b> h 09:00 - 60'		<b>Flex and Mobility</b> h 09:00 - 60'		<b>Cross Gym</b> h 09:00 - 60'		<b>Power Yoga</b> h 09:00 - 60'			
<b>Postural</b> h 10:00 - 60'			<b>Indoor Cycling</b> h 10:00 - 60'	<b>Total Body Workout</b> h 10:00 - 60'		<b>Power Stretching</b> h 10:00 - 60'		<b>Total Body Workout</b> h 10:00 - 60'		<b>Body Conditioning</b> h 10:00 - 60'	
										<b>Total Tone</b> h 11:00 - 60'	<b>Total Body</b> h 11:00 - 60'
<b>Body Power</b> h 13:00 - 60'		<b>G.A.G</b> h 13:00 - 60'	<b>Indoor Cycling</b> h 13:00 - 60'	<b>Postural</b> h 13:00 - 60'		<b>Female Fit Project</b> h 13:00 - 60'	<b>Indoor Cycling</b> h 13:00 - 60'	<b>Functional Workout</b> h 13:00 - 60'			
		<b>PREPARAZIONE ATLETICA**</b> (ragazzi da 11 a 16 anni) h 17.00 - 60'				<b>PREPARAZIONE ATLETICA**</b> (ragazzi da 11 a 16 anni) h 17.00 - 60'					
				<b>Dinamic Yoga</b> h 17:30 - 60'							
	<b>Indoor Cycling</b> h 18:30 - 60'					<b>Indoor Cycling</b> h 18:30 - 60'		<b>Cross Gym</b> h 18.30 - 60'			
<b>Superjump</b> h 19:00 - 45'		<b>CrossGym</b> h 19:00 - 60'		<b>Functional Workout</b> h 19:00 - 60'		<b>Body Sculpt</b> h 19:00 - 60'					
		<b>Balance</b> h 20:00 - 30'	<b>Indoor Cycling</b> h 19:30 - 60'								


**TUTTE LE LEZIONI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE L'APP "SportClubby"**
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: 09:30-14:00

17:00-20:30