

PLANNING CORSI DAL 15 NOVEMBRE 2021

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
			Indoor Cycling h 07:00 - 60'				Indoor Cycling h 07:00 - 60'				
GAG h 08:30 - 60'		Total Tone h 08:30 - 60'		Flex and Mobility (ex pilates) h 08:30 - 60'	Indoor Cycling h 08:00 - 60'	Tone Up h 08:00 - 60'		Yoga h 08:30 - 60'			
Flex and Mobility (ex pilates) h 10:00 - 60'				Total Body Workout h 10:00 - 60'		Cross Gym h 09:00 - 60'		Total Body Workout h 10:00 - 60'		Body Conditioning h 10:00 - 60'	
										Tone Up h 11:00 - 60'	Total Body h 11:00 - 60'
Functional Workout h 13:00 - 60'	Indoor Cycling h 13:00 - 60'	G.A.G h 13:00 - 60'		Flex and Mobility (ex pilates) h 13:00 - 60'	Indoor Cycling h 13:00 - 60'	Female Fit Project h 13:00 - 60'		Functional Training h 13:00 - 60'			
		PREPARAZIONE ATLETICA** (ragazzi da 11 a 16 anni) h 17.00 - 60'				PREPARAZIONE ATLETICA** (ragazzi da 11 a 16 anni) h 17.00 - 60'					
Functional Training h 18:00 - 60'		Yoga h 18:00 - 60'				Music Tone h 18:00 - 60'		TRX Circuit h 19:00 - 60'			
Superjump h 19:00 - 45'	Indoor Cycling h 18:30 - 60'	CrossGym h 19:00 - 60'		G.A.G h 19:00 - 60'	Indoor Cycling h 18:30 - 60'	Burn & Tone h 19:00 - 50'					

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: 13:00-14:30

17:30-20:30

