

## PLANNING CORSI DAL 04 LUGLIO 2022

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'				Indoor Cycling h 07:00 - 60'		Indoor Cycling h 07:00 - 60'		
					Indoor Cycling h 08:00 - 60'				Yoga h 08:30 - 60'		
GAG h 08:30 - 60'		Total Tone h 09:00 - 60'				Cross Gym h 09:00 - 60'					
Flex and Mobility (ex pilates) h 10:00 - 60'				Total Body Workout h 10:00 - 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'			Indoor Cycling h 13:00 - 60'	Female Fit Project h 13:00 - 60'	Indoor Cycling h 13:00 - 60'	Functional Training h 13:00 - 60'			
Functional Training h 18:30 - 60'	Indoor Cycling h 18:30 - 60'	CrossGym h 19:00 - 60'	Indoor Cycling h 19:30 - 60'	G.A.G h 19:00 - 60'		Burn & Tone h 19:00 - 60'	Indoor Cycling h 19:00 - 60'	TRX Circuit h 19:00 - 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: 13:00-14:30

17:30-20:30