

PLANNING CORSI DAL 07 GENNAIO 2025

(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 06:45 - 60'				Indoor Cycling h 07:00 - 60'				Indoor Cycling h 07:00 - 60'		
GAG h 08:00 - 60'		Dynamic Yoga h 08:45 - 75'		Burn&Tone h 08:00 - 60'				Postural h 08:00 - 60'			
Cross Gym h 09:00 - 60'				Flex & Mobility h 09:00 - 60'		Cross Gym h 09:00 - 60'		Dynamic Yoga h 09:00 - 60'			
Postural h 10:00 - 60'		Cross Cardio h 10:00 - 60'		Total Body Workout h 10:00 - 60'		Power Stretching h 10:00 - 60'		Total Body Workout h 10:00 - 60'		Body Conditioning h 10:00 - 60'	
										Flex & Mobility h 11:00 - 60'	Total Body h 11:00 - 60'
Body Power h 13:00 - 60'		G.A.G h 13:00 - 60'	Indoor Cycling h 13:00 - 60'	Postural h 13:00 - 60'		Female Fit Project h 13:00 - 60'	Indoor Cycling h 13:00 - 60'	Circuit 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'					
Dynamic Yoga h 18:00 - 60'	Indoor Cycling h 18:30 - 60'				Indoor Cycling h 18:30 - 60'						
Superjump h 19:00 - 45'		CrossGym h 19:00 - 60'	Indoor Cycling h 19:30 - 60'	Functional Workout h 19:00 - 60'		Tabata Training h 19:00 - 60'					
Functional Workout h 20:00 - 60'								Fit Boxe h 19:15 - 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