



ATTIVITÀ	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
orario palestra	6.30 - 22.30	8.00 - 22.30	6.30 - 22.00	8.00 - 22.30	6.30 - 22.00	9.00 - 17.00	9.00 - 14.00
● FITNESS	6.30 - 22.30	8.00 - 22.30	6.30 - 22.00	8.00 - 22.30	6.30 - 22.00	9.00 - 17.00	9.00 - 14.00
● STRETCHING	9.30 - 10.00		9.30 - 10.00		9.30 - 10.00		
● ADDOMINALI	9.15 - 9.30 19.00 - 19.15	19.15 - 19.30	9.15 - 9.30 19.00 - 19.15	19.15 - 19.30	9.15 - 9.30 18.45 - 19.00		
● H.I.I.T.	20.00 - 20.45		20.00 - 21.00		19.00 - 20.00		
● TOTAL TRAINING		10.30 - 11.15	12.30 - 13.30		10.30 - 11.15	10.00 - 11.00	
● TOTAL BODY		18.30 - 19.15	19.15 - 20.00	18.30 - 19.15			
● BOXE UP	12.45 - 13.30	20.15 - 21.00		12.45 - 13.30 20.15 - 21.00			
● PILATES PROPS	10.00 - 11.00					9.15 - 10.15	
● PILATES FUNCTIONAL		19.30 - 20.15		19.30 - 20.15			
● PILATES FITBALL			10.00 - 11.00				
● G.A.G.	19.15 - 20.00						
CROSS TRAINING		19.00 - 20.00		19.30 - 20.30			
GROUP CYCLE/SPINNING	19.00 - 20.00 20.15 - 21.15		18.00 - 19.00	20.15 - 21.15		8.00 - 9.00	
LONG/RIDE SPINNING					19.00 - 20.15		
CYCLEX			20.15 - 21.00				
PILATES POSTURALE ANTALGICO		9.00 - 10.00		9.00 - 10.00			
PANCA FIT PERSONAL TRAINER STUDIO PILATES GINNASTICA POSTURALE CARDIOFITNESS							

SU APPUNTAMENTO

● : corsi per cui vale la promo "personalizza il tuo corso"

