

# ORARIO CORSI

ATTIVITÀ SPORTIVA E GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

CICLISMO INDOOR

	9.00 - 10.00 <small>9.15 9.30 9.45</small>	10.00 - 11.00 <small>10.15 10.30 10.45</small>	11.00 - 12.00 <small>11.15 11.30 11.45</small>	12.00 - 13.00 <small>12.15 12.30 12.45</small>	13.00 - 14.00 <small>13.15 13.30 13.45</small>	18.00 - 19.00 <small>18.15 18.30 18.45</small>	19.00 - 20.00 <small>19.15 19.30 19.45</small>	20.00 - 21.00 <small>20.15 20.30 20.45</small>
LUNEDÌ	9.30 - 10.30 GINNASTICA TOTAL BODY	10.30 - 11.30 GINNASTICA METODO PANCAFIT			12.30 - 13.30 GINNASTICA METODO PILATES	18.00 - 18.45 FITNESS MAX WORKOUT	18.45 - 19.45 FITNESS BOX	19.45 - 20.30 GINNASTICA METODO PILATES
MARTEDÌ	9.30 - 10.30 GINNASTICA FUNZIONALE TRX	10.30 - 11.30 GINNASTICA METODO PILATES BASE			12.45 - 13.30 GINNASTICA TOTAL BODY	18.00 - 18.45 FITNESS GAG	18.45 - 19.45 GINNASTICA FUNZIONALE TRX	19.45 - 20.45 GINNASTICA METODO ZUMBA
MERCOLEDÌ	9.30 - 10.30 GINNASTICA POSTURALE	10.30 - 11.30 GINNASTICA METODO PANCAFIT				18.00 - 18.45 GINNASTICA TOTAL BODY	18.45 - 19.45 FITNESS KETTLEBELL & TONE	19.45 - 20.30 GINNASTICA METODO PILATES
GIOVEDÌ	9.30 - 10.30 GINNASTICA CIRCUIT TRAINING	10.30 - 11.30 GINNASTICA METODO ZUMBA			12.45 - 13.30 GINNASTICA CIRCUIT TRAINING	18.00 - 18.45 FITNESS CIRCUIT	18.45 - 19.45 GINNASTICA FUNZIONALE TRX	19.45 - 20.45 GINNASTICA METODO ZUMBA
VENERDÌ	9.30 - 10.30 GINNASTICA TOTAL BODY	10.30 - 11.30 GINNASTICA METODO PILATES TRAINING OLISTICO				18.00 - 19.00 GINNASTICA MIX WORKOUT	19.00 - 20.00 GINNASTICA METODO PILATES	
DOMENICA								

MATTINO	SERA
	19.30 - 20.30 
	19.00 - 20.00 
12.45 - 13.30 	
	19.30 - 20.30 
12.45 - 13.30 	19.00 - 20.00 
10.30 - 11.30 	

ORARI DEL CENTRO: LUN | VEN 9.00 - 22.00 • SAB 9.00 - 17.00 • DOM 9.00 - 13.00