

# ORARIO CORSI

ATTIVITÀ SPORTIVA E GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

	9.00 - 10.00 9.15 9.30 9.45	10.00 - 11.00 10.15 10.30 10.45	11.00 - 12.00 11.15 11.30 11.45	12.00 - 13.00 12.15 12.30 12.45	13.00 - 14.00 13.15 13.30 13.45
LUNEDÌ	9.30 - 10.30 GINNASTICA CIRCUIT TRX	10.30 - 11.30 GINNASTICA DINAMIC PILATES			
MARTEDÌ	9.30 - 10.30 GINNASTICA GAG			12.45 - 13.30 GINNASTICA GAG	
MERCOLEDÌ	9.30 - 10.30 GINNASTICA TOTAL TONE	10.30 - 11.30 GINNASTICA METODO PILATES &STRETCHING			
GIOVEDÌ	9.30 - 10.30 GINNASTICA CIRCUIT TRAINING			12.45 - 13.30 GINNASTICA CIRCUIT TRAINING	
VEDERDÌ	9.30 - 10.30 GINNASTICA TOTAL BODY	10.30 - 11.30 GINNASTICA METODO PILATES			
DOMENICA					

	18.00 - 19.00 18.15 18.30 18.45	19.00 - 20.00 19.15 19.30 19.45	20.00 - 21.00 20.15 20.30 20.45
LUNEDÌ	18.00 - 18.45 GINNASTICA FUNCTIONAL WORKOUT	18.45 - 19.45 FITNESS BOX	19.45 - 20.30 GINNASTICA YOGA FIT
MARTEDÌ	18.00 - 18.45 GINNASTICA CARDIO &PUMP	18.45 - 19.45 FITNESS TRX	19.45 - 20.45 GINNASTICA METODO ZUMBA
MERCOLEDÌ	18.00 - 18.45 GINNASTICA WORKOUT TABATA	18.45 - 19.45 FITNESS KETTLEBELL WORKOUT	19.45 - 20.30 GINNASTICA DINAMIC PILATES
GIOVEDÌ	18.00 - 19.00 FITNESS BOX	19.00 - 19.45 GINNASTICA STRONG TRX	19.45 - 20.45 GINNASTICA METODO ZUMBA
VEDERDÌ	18.00 - 19.00 GINNASTICA HIIT WORKOUT	19.00 - 20.00 GINNASTICA METODO PILATES FLOW	
DOMENICA			

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