

ORARIO CORSI

ATTIVITÀ SPORTIVA E GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS

LUNEDÌ

9.30 - 10.30 GINNASTICA CIRCUIT TRX	10.30 - 11.30 GINNASTICA METODO PILATES		18.00 - 18.45 GINNASTICA FUNCTIONAL WORKOUT	18.45 - 19.45 FITNESS BOX	19.45 - 20.30 GINNASTICA METODO PILATES
--	--	--	--	---------------------------------	--

MARTEDÌ

9.30 - 10.30 GINNASTICA FUNCTIONAL GAG		12.45 - 13.30 GINNASTICA GAG & FIT BOXE	18.00 - 19.00 GINNASTICA TOTAL BODY	19.00 - 20.00 FITNESS TRX	
---	--	--	---	---------------------------------	--

MERCOLEDÌ

9.30 - 10.30 GINNASTICA TOTAL TONE	10.30 - 11.30 GINNASTICA METODO PILATES &STRETCHING		18.00 - 19.00 GINNASTICA WORKOUT	19.00 - 20.00 FITNESS PILATES	
--	--	--	--	-------------------------------------	--

GIOVEDÌ

9.30 - 10.30 GINNASTICA CIRCUIT TRAINING		12.45 - 13.30 GINNASTICA CIRCUIT TRAINING	18.00 - 19.00 FITNESS BOX	19.00 - 20.00 GINNASTICA STRONG TRX	
---	--	--	---------------------------------	--	--

VENERDÌ

9.30 - 10.30 GINNASTICA MAX WORKOUT	10.30 - 11.30 GINNASTICA METODO PILATES		18.00 - 19.00 GINNASTICA CIRCUIT KETTLEBELL	19.00 - 20.00 GINNASTICA METODO PILATES	
---	--	--	--	--	--

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