

PROGRAMMA CORSI PALESTRA dal 4 settembre al 31 dicembre 2023

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9,30 GAG **		9,30 PUMP **		9,30 Total Body **
10,15 PILATES ** (barre)		10,15 STRETCHING *		10,15 PILATES **
	12,45 Cross-Training *** (prenotare 12 posti max)	13,00 G.A.G. **	12,45 Cross-Training *** (prenotare 12 posti max)	
18,30 Cross-Training *** (prenotare 12 posti max)		18,30 Cross-Training *** (prenotare 12 posti max)		18,30 Cross-Training *** (prenotare 12 posti max)
18,30 G.A.G. **	18,00 GAG **	18,30 TABATA **	18.30 Funzional Training	
19,15 STEP **	18.45 BODY TONIC ***	19,15 WALKING (prenotare 10 posti max)	19,15 G.A.G. **	18.30 body tone **
20.00 PUMP **	19,30 SPINNING*** Con istruttore	20.00 PILATES (BARRE)	20.00 STRETCHING **	
20,00 KICKBOX Princ. 21.00 KICKBOX Avanz.			20,00 KICKBOX Princ. 21.00 KICKBOX Avanz.	

Gli asterischi indicano il livello di difficoltà : * Facile ** Medio *** Intenso

SPINNING - VIRTUAL tutti i giorni orario continuato dalle 09,00 alle 21

I Corsi di Cross Training / Walking necessitano di prenotazione
Abbonamenti includono tutti i corsi

La Direzione si riserva l'eventuale facoltà di variare il programma CORSI