

# SUMMER FITNESS

Corsi dal 12 Giugno al 30 Luglio 2023



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	7.30 HATHA YOGA OUTDOOR				7.30 HATHA YOGA OUTDOOR
9.15 GINNASTICA DOLCE	9.15 POSTURALE	9.15 GAG	9.15 GINNASTICA DOLCE	9.15 GINNASTICA DOLCE	10.40 GYM
9.15 GYM	9.15 GINNASTICA DOLCE		9.15 GYM		
10.00 CIRCUIT	12.45 TOTAL BODY	12.45 FUNCTIONAL TRAINING	10.00 CIRCUIT	12.45 GAG	
12.45 INDOOR CYCLING	12.45 TABATA	12.45 BIKE	12.45 INDOOR CYCLING	12.45 TABATA	
12.45 CIRCUIT	18.10 GYM		12.45 CIRCUIT		
18.10 GYM	18.30 CARDIO CIRCUIT	18.30 POWER CIRCUIT	18.10 GYM	18.30 POWER CIRCUIT	
18.30 FUNCTIONAL TRAINING	19.00 BIKE	19.00 GYM	18.30 FUNCTIONAL TRAINING	19.00 BIKE	
19.00 CIRCUIT	19.20 BOXE HI	19.20 POSTURALE	19.00 CIRCUIT		
		19.45 CIRCUIT			

PISCINA  
 PALESTRA  
 CORSO EXTRA A PAGAMENTO

## PALESTRA

**LUN - VEN**  
Dalle 9 alle 20.30

**SABATO**  
Dalle 9 alle 16.30

**DOMENICA**  
Dalle 9 alle 12.30



## PISCINA

**LUN - MER - GIOV**  
Dalle 9 alle 20.30

**MAR - VEN**  
Dalle 6 alle 20.30

**SABATO**  
Dalle 9 alle 18

**DOMENICA**  
9 - 12.30 / 15 - 17

