

CORSI FITNESS

Dal 4 Settembre al 23 Dicembre 2023

 PISCINA
 PALESTRA

	LUNEDÌ	MARTEDI'	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9.15	 GINNASTICA DOLCE	9.15  POSTURALE	9.15  GLUTEUS ATTACK	9.15  POSTURALE		
9.15	 CIRCUIT	9.15  GINNASTICA DOLCE		9.15  CIRCUIT	9.15  GINNASTICA DOLCE	10.40  GYM
10.00	 GYM			10.00  GYM		12.20  GYM
12.45	 INDOOR CYCLING	12.45  BODY TONIC	12.45  BODY SELECTION	12.45  INDOOR CYCLING	12.45  GLUTEUS ATTACK	
12.45	 CIRCUIT	12.45  TABATA	12.45  BIKE	12.45  CIRCUIT	12.45  TABATA	DOMENICA
15.00	 GINNASTICA DOLCE	18.00  PRIMAL MOVE 		15.00  POSTURALE	18.00  PRIMAL MOVE 	10.00  GYM
18.10	 GYM	18.10  GYM		18.10  GYM		
18.30	 FUNCTIONAL CORE	18.30  CARDIO CROSS	18.30  POWER CIRCUIT	18.30  TOTAL FUNCTIONAL	18.30  POWER CIRCUIT	
19.00	 CIRCUIT	19.00  BIKE	19.00  GYM	19.00  CIRCUIT	19.00  BIKE	
19.20	 INDOOR CYCLING	19.20  BOXE HI	19.20  POSTURALE	19.20  INDOOR CICLYNG	19.20  MOBILITY 	
			19.45  CIRCUIT			