

# SUMMER FITNESS

Corsi dal 31 Luglio al 3 Settembre 2023



## LUNEDÌ

## MARTEDÌ

## MERCOLEDÌ

## GIOVEDÌ

## VENERDÌ

## SABATO

|       |                     |       |                  |       |                     |       |                     |       |                  |       |     |
|-------|---------------------|-------|------------------|-------|---------------------|-------|---------------------|-------|------------------|-------|-----|
| 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                 |       |                  |       |     |
|       |                     | 12.45 | TOTAL BODY       | 12.45 | FUNCTIONAL TRAINING |       |                     | 12.45 | GAG              |       |     |
| 12.45 | INDOOR CYCLING      | 12.45 | TABATA           | 12.45 | BIKE                | 12.45 | INDOOR CYCLING      | 12.45 | TABATA           |       |     |
| 12.45 | CIRCUIT             |       |                  |       |                     | 12.45 | CIRCUIT             |       |                  |       |     |
| 18.30 | GYM                 | 18.30 | CARDIO CIRCUIT   | 18.30 | POSTURALE           | 18.30 | GYM                 | 18.30 | POWER CIRCUIT    |       |     |
| 18.30 | FUNCTIONAL TRAINING | 18.30 | BIKE             | 19.00 | GYM                 | 18.30 | FUNCTIONAL TRAINING | 19.00 | CIRCUIT          |       |     |

 PISCINA  
 PALESTRA

Dal 14 al 20 AGOSTO  
**PALESTRA CHIUSA**  
**E**  
**CORSI FITNESS IN ACQUA**  
**SOSPESI**

## PALESTRA

**LUN - VEN**  
Dalle 9 alle 20.30

**SABATO**  
Dalle 9 alle 16.30

**DOMENICA**  
Dalle 9 alle 12.30



## PISCINA

**DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ**  
Dalle 9 alle 20.30

**SABATO**  
Dalle 9 alle 18

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

