

 CORSI SPECIALI
 A PAGAMENTO



 PISCINA
 PALESTRA

CORSI FITNESS DAL 2 SETTEMBRE '24

LUNEDÌ

9.15	GINNASTICA DOLCE
9.15	CIRCUIT
10.00	GYM
12.45	INDOOR CYCLING
12.45	CIRCUIT
18.00	TABATA
18.10	GYM
18.45	PILATES
19.00	CIRCUIT
19.30	INDOOR CYCLING

MARTEDI'

7.00	PILATES
9.15	POSTURALE
9.15	GINNASTICA DOLCE
11.45	MOVIMENTO IN GRAVIDANZA
12.45	FAT BURN
12.45	TABATA
18.00	HIIT
18.10	GYM
18.45	STEP COREO
19.00	BIKE
19.30	BOXE HI

MERCOLEDÌ

9.15	GLUTEUS ATTACK
9.15	GYM
12.45	SUSPENSION
12.45	BIKE
15.00	PSICOMOTRICITA' 3 - 8 ANNI'
16.00	PSICOMOTRICITA' 3 - 8 ANNI'
17.00	PSICOMOTRICITA' 3 - 8 ANNI'
18.00	GLUTEUS ATTACK
18.10	GYM
18.45	POWER CIRCUIT
19.00	CIRCUIT
19.30	PILATES FLOW
19.45	GYM

GIOVEDÌ

9.15	PILATES
9.15	ACQUA CIRCUIT
10.00	GYM
12.45	INDOOR CYCLING
12.45	CIRCUIT
15.00	PSICOMOTRICITA' 3 - 8 ANNI'
16.00	PSICOMOTRICITA' 3 - 8 ANNI'
17.00	PSICOMOTRICITA' 3 - 8 ANNI'
18.00	SUSPENSION
18.10	GYM
18.45	CARDIO CROSS
19.00	CIRCUIT
19.30	INDOOR CICLYNG

VENERDÌ

7.00	PILATES
9.15	POSTURALE
9.15	GINNASTICA DOLCE
12.45	GLUTEUS ATTACK
12.45	GYM ACQUA ALTA
14.00	MOVIMENTO IN GRAVIDANZA
18.10	MOVIMENTO IN GRAVIDANZA
18.15	POWER CIRCUIT
19.00	BIKE
19.00	POSTURALE

SABATO

9.00	GYM
10.40	GYM
12.20	GYM
13.00	MOVIMENTO IN GRAVIDANZA

DOMENICA

10.00	GYM
-------	-----