

Corsi Fitness dal 24 al 5 Gennaio 2025

24 DICEMBRE



10.00 CHRISTMAS  
FUNCTIONAL

10.00 CHRISTMAS  
GYM

A seguire una fetta di  
panettone per  
festeggiare tutti insieme

3 GENNAIO

9.30 BOXE HI

10.00 GYM

27 DICEMBRE

9.30 YOGA  
10.00 GYM

5 GENNAIO

9.15 LONGEVITY  
9.15 CIRCUIT

10.00 GYM

12.45 TABATA

12.45 CIRCUIT

18.10 GLUTEUS  
ATTACK

18.30 GYM

19.00 POWER  
CIRCUIT

29 DICEMBRE

9.15 LONGEVITY  
9.15 CIRCUIT  
10.00 GYM  
12.45 TABATA

12.45 CIRCUIT  
18.10 GLUTEUS  
ATTACK  
18.30 GYM  
19.00 POWER  
CIRCUIT

30 DICEMBRE

9.15 POSTURALE  
9.15 DOLCE  
10.00 GYM

11.45 GESTANTI  
12.45 CARDIO  
CROSS  
12.45 GYM  
18.10 TABATA  
18.30 GYM  
19.00 STEP  
COREO

31 DICEMBRE

9.30 GLUTEUS  
ATTACK  
10.00 GYM

2 GENNAIO

9.15 TONE UP

9.15 DOLCE

10.00 GYM

12.45 GLUTEUS  
ATTACK

12.45 GYM

18.10 POWER  
CIRCUIT

18.30 GYM

19.00 PILATES  
FLOW

