

Orari Corsi Fitness | in vigore dal 08/01/2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.15 - 10.00 cardio tone		09.00 -09.45 funzionale		09.15 - 10.00 total body	
10.00 - 10.45 roulette training		09.45 - 10.30 hiit	10.30 - 11.15 pilates*	10.00 - 10.45 hiit	09.00 -10.00 pilates*
12.45 -13.30 walking		12.45 - 13.30 hiit		12.45 - 13.30 power bound	
17.45 - 18.30 hiit	17.30 -18.30 pilates*	18.15 - 19.00 fly gym			
19.00 - 20.00 yoga*	18.30 - 19.30 spartan system basic	19.00 - 19.45 funzionale o power bound	18.00 - 19.00 pilates*	18.30 - 19.15 walking	
19.15 - 20.00 power bound	18.30 - 19.30 pilates*	19.45 - 20.30 fly gym o hiit	19.00 - 20.00 spartan system basic	19.30 -20.15 fit boxe	
20.00 - 21.00 yoga*	19.30 - 20.30 spartan system	20.00 - 21.00 pilates*	20.00 - 21.00 spartan system	20.15 -21.00 posturale	
20.15 - 21.00 presciistica	19.30 - 20.30 pilates*			21.00 - 21.45 zumba	

Tutti gli orari potranno essere modificati per necessità organizzative
I corsi di yoga e pilates sono a pagamento separato

