

# Orari Corsi Fitness | in vigore dal 10/06/2024

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		10.00 - 10.45 hiit	
12.45 - 13.30 walking		12.45 - 13.30 hiit		12.45 - 13.30 power bound	
		18.15 - 19.00 fly gym			
		19.00 - 19.45 funzionale o power bound		18.30 - 19.15 walking	
18.30 - 19.15 fit boxe	19.00 - 20.00 spartan system	19.45 - 20.30 fly gym o hiit	19.00 - 20.00 spartan system	19.30 - 20.15 fit boxe	
19.15 - 20.30 power bound				20.15 - 21.00 posturale	
				21.00 - 21.45 zumba	

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

