

# Orari Corsi Fitness | in vigore dal 07/01/2025

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.15-10.00 cardio tone		09.00-09.45 tonificazione/funzionale	09.30-10.30 pilates *	09.15-10.00 total body	
10.00-10.45 roulette training		09.45-10.30 funzionale/hiit		10.00-10.45 hiit	
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 *		18.00-19.00 pilates *		
18.30-19.15 fit boxe	18.30-19.30 pilates *		19.00-20.00 pilates *	18.30-19.15 walking	
19.15-20.00 power bound	18.30-19.30 spartan system basic	18.15-19.00 fly gym (2 volte al mese)	18.30-19.30 spartan system basic	19.30-20.15 fit boxe	
	19.30-20.30 spartan system	19.00-19.45 power bound/funzionale	19.30-20.30 spartan system	20.15-21.00 posturale	
		19.45-20.30 fly gym/hiit		21.00-21.45 zumba	

\*Corsi a pagamento separato

Tutti gli orari potranno essere modificati per necessità organizzative

