



PROGRAMMAZIONE FITNESS

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7:30	Pilates Mat	Posturale	Pilates Mat	Posturale	Pilates Mat	
8:00	Pilates Mat		Posturale		Pilates Mat	
8:30		TBW		GAG / Step		
9:00	Tone Up		Circuit Training		Power GAG	
9:30		Ginnastica Dolce		Ginnastica Dolce		
10:00	Pila-Fit		GAG		Body Pump	Cardio Tone
10:30		Power Stretch		Power Stretch		
11:00	Thai Chi		Thai Chi		Thai Chi	
11:30		Posturale		Posturale		Olit
12:00	Hata Yoga		Postural Yoga		Hata Yoga	
12:30		Thai Chi		Thai Chi		13:00
13:30	Tabata Workout	Aero Tone	Total Body	Pump	Insanity Workout	Spartan System
14:30		Postural Pilates		Postural Pilates		
15:00	Strech&Tone		Strech&Tone		Strech&Tone	15:30
16:00	Pilates Mat	Pilates Revolution	Posturale	Pilates Revolution	Pilates Mat	Insanity Workout
16:30						Pilates
17:00	TBW	GAG	TBW/GAG	Total Body	Body Sculpt	
18:00	Interval Training	TBW	Total Body/Step	GAG	Pilates Training	
19:00	Pilates	Postural Training	Olit	Postural Training	Circuit/Step	
20:00	Spinning*	Spinning*	Spinning*	Spinning*	Spinning*	N.B. Tutti corsi hanno una durata di 60' salvo dove specificato
21:00	Kick Boxing	Cross Training Circuit	Kick Boxing	Cross Training Circuit	Kick Boxing	


 ATTIVITA'
DOLCE

 ATTIVITA'
TONIFICANTE

 ATTIVITA'
COMBATTIMENTO

 ATTIVITA'
COREOGRAFICA

 * Corso frequentabile
solo su prenotazione


PROGRAMMAZIONE SALA FUNZIONALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
13:30	Circuit Training	Cross&Core Training	Circuit Training	H.I.I.T. Circuit	Circuit Training	
18:00	Cross&Core Training	Total Body Circuit	H.I.I.T. Circuit	Total Body Circuit	Kettlebell Training	16:30 Functional Training NB. La partecipazione ai corsi in programma nella sala FUNZIONALE è possibile esclusivamente previa prenotazione.
19:00	Cross&Core Training	Total Body Circuit	H.I.I.T. Circuit	Total Body Circuit	Kettlebell Training	
20:00	Cross&Core Training	Total Body Circuit	H.I.I.T. Circuit	Total Body Circuit	Kettlebell Training	

Il presente programma può subire variazioni