










PROGRAMMAZIONE FITNESS

Stagione 2020 - 2021

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7:30	Pilates 	Posturale	Pilates 	Posturale	Pilates 	
8:00	Pilates		Posturale		Pilates	
8:30						
9:00						
9:30	Tone Up	TBW	GAG	GAG / Step	Total Body	
10:00						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						
13:30	H.I.I.T Training	Tabata Workout	Full Body Circuit	Tabata Workout	Circuit Training	13:00 Spartan System 
14:30						
15:00						
16:00	Pilates	Postural Tone	Posturale	Postural Tone	Pilates	15:30 Functional
16:30						Pilates
17:00	TBW	Step/GAG	TBW/GAG	Total Body	Body Sculpt	
18:00	Interval Training	TBW	Total Body/Step	Step/GAG	Pilates Training	
19:00	Pilates	Postural Training	Olit	Postural Training	Circuit/Step	
20:00	Spinning 	Functional	Spinning 	Functional	Spinning 	NB. Tutti i corsi sono frequentabili esclusivamente su prenotazione
21:00	Kick Boxing	Spartan System	Kick Boxing	Spartan System	Kick Boxing	



ATTIVITA'
DOLCE



ATTIVITA'
TONIFICANTE



ATTIVITA'
COMBATTIMENTO



ATTIVITA'
COREOGRAFICA

 Il presente programma può subire variazioni

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	
19:00	Cross&Core Training	LEZIONI DI FUNZIONALE MOMENTANEAMENTE SOSPESE				Training	
20:00	Cross&Core Training	Total Body Circuit	H.I.I.T. Circuit	Total Body Circuit	Kettlebell Training	NB. Tutti i corsi sono frequentabili esclusivamente su prenotazione	

 Il presente programma può subire variazioni