

LA SALA PESI/CARDIO E LE SALE PER L'ALLENAMENTO FUNZIONALE

SONO APERTI CON FREQUENZA LIBERA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
11:00-14:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE CON PRESENZA ISTRUTTORE		11:00-14:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE CON PRESENZA ISTRUTTORE		12:00-14:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE CON PRESENZA ISTRUTTORE	10:00-13:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE CON PRESENZA ISTRUTTORE
16:00-21:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE CON PRESENZA ISTRUTTORE	19:30-21:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE CON PRESENZA ISTRUTTORE	16:00-21:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE CON PRESENZA ISTRUTTORE	19:30-21:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE CON PRESENZA ISTRUTTORE	16:00-21:00 SALA PESI/CARDIO E SPAZIO PER ALL. FUNZIONALE CON PRESENZA ISTRUTTORE	

LUN, MER, VEN DALLE 8:30 ALLE 21:00, MAR E GIO DALLE 9:00 ALLE 21:00, SAB DALLE 09:00 ALLE 13:30
SAUNA E BAGNO TURCO APERTI LUN 13:00-20:00 MASCHILE - MER 13:00-20:00 FEMMINILE SU RICHIESTA

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09:30-10:30 CARDIO- POSTURALE		09:30-10:30 CARDIO- POSTURALE		09:30-10:30 CARDIO- POSTURALE	
				11:00-12:00 *ALLENAMENTO TABATA	11:00 - 12:00 MUAY THAI
13:30-14:20 *FLEX PILATES & TONE	13.30-14.30 POSTURAL TRAINING	13:30-14:20 *FLEX PILATES & TONE		13:30-14:20 *ADVANCED PILATES & TONE	
14:20-15:10 SPINNING		14:20-15:10 SPINNING		14:20-15:10 SPINNING	
18:00 - 20:00 SQUAT, STACCHI & BENCH PRESS			18:00 - 20:00 SQUAT, STACCHI & BENCH PRESS		
	18:30-19:30 *CARDIOLOGY		18:30-19:30 *CARDIOLOGY		
19:00/19:50 *FUNCTIONAL TRAINING	19:30/20:30 MUAY THAI	19:00/19:50 *FUNCTIONAL TRAINING	19:30/20:30 MUAY THAI	19:00/19:50 *TOTAL BODY	
19:45-20:45 SPINNING		19:45-20:45 SPINNING		19:45-20:45 SPINNING	
19:50-20:40 MACUMBA		19:50-20:40 MACUMBA		19:50-20:40 MACUMBA	

I corsi possono subire modifiche durante il corso dell'anno

*tutte le lezioni sono riconducibili alla disciplina C.O.N.I. Attività Sportiva di Ginnastica Finalizzata alla Salute e al Fitness e la sala pesi/sala cardio alla Cultura Fisica