

ORARIO

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

08:00-22:30	Body Building/Cardio Fitness ●	Body Building/Cardio Fitness ●	Body Building/Cardio Fitness ●	Body Building/Cardio Fitness ●	Body Building/Cardio Fitness ●	Body B./Cardio F. 08:00-20.30 ●
09:20-10:20	Body Out ●		Body Out ●		Body Out ●	
09:30-10:30	Ginnastica Posturale	Jumping ●	Ginnastica Posturale	Jumping ●	Ginnastica Posturale	
10:00-11:00						Pilates
10:30-11:30	Ginnastica Dolce ●		Ginnastica Dolce ●		Ginnastica Dolce ●	
13:30-14:30	Total Body Work Out ●	Jump & Tone ●	Total Body Work Out ●	Jump & Tone ●	Total Body Work Out ●	
16:00-17:00	Karate		Karate		Karate	
16:00-17:30		Ginnastica Ritmica		Ginnastica Ritmica		
17:00-18:00	G.A.G. ●		G.A.G. ●		G.A.G. ●	
18:00-19:00	Pilates		Pilates		Pilates	
18:00-19:00	Walking ●	Walking ●	Walking ●	Walking ●	Walking ●	
19:00-20:00	Zumba ●	FitBoxe ●	Zumba ●	FitBoxe ●	Zumba ●	
19:00-20:00	Walking ●	Pilates	Walking ●	Pilates	Walking ●	
20:00-21:00	Total Body Work Out ●	Functional Training ●	Total Body Work Out ●	Functional Training ●	Total Body Work Out ●	
20:30-21:30		WING-TSUN ●		WING-TSUN ●		

PLANNING PALESTRA

Gli orari delle lezioni potrebbero subire delle variazioni.

Tutte le attività sono su prenotazione.

Tutte le nostre discipline ginniche sono finalizzate alla salute ed al fitness con diverse metodologie applicative: Pilates, Body Out, Total Body Work Out, Walking, Functional Training, Jumping, Zumba, Jump&Tone, Group Dance, G.A.G.

BASSA INTENSITÀ



MEDIA INTENSITÀ



ALTA INTENSITÀ



● ATTIVITÀ ABBONAMENTO OPEN