

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. 08:00-20.00 ●
09:00-10:00		Fit Stretch ●		Fit Stretch ●		
09:15-10:15	Body Out ●		Body Out ●		Body Out ●	
10:15-11:15	Ever Green ●		Ever Green ●		Ever Green ●	
10:30-11:30						Flex Tone ●
11:15-12:15	Ever Green ●		Ever Green ●		Ever Green ●	
13:30-14:30	Cardio Tone ●	Aerokickboxing ●	Cardio Tone ●	Aerokickboxing ●	Cardio Tone ●	
15:00-17:00	Ginnastica Ritmica		Ginnastica Ritmica			
15:50-16:45		Ginnastica Ritmica			Ginnastica Ritmica	Karate
16:50-17:45	Cardio-G.A.G. ●		Cardio-G.A.G. ●		Cardio-G.A.G. ●	
17:00-18:00		Karate		Karate		
17:00-18:00		Flex Zone ●		Flex Zone ●		
17:45-18:40	Zumba ●		Zumba ●		Zumba ●	
18:00-19:00		Flex Zone ●		Flex Zone ●		
18:30-20:00					Ginnastica Ritmica	
18:40-19:30	Impact-cross ●		Total-body ●		Fit-boxing ●	
19:00-20:00		Aerokickboxing ●		Aerokickboxing ●		
19:30-20:20	Impact-cross ●		Total-body ●		Fit-boxing ●	
20:00-21:00		Karate adulti		Karate adulti		
20:20-21:20	Functional Training ●		Functional Training ●		Functional Training ●	

PLANNING PALESTRA

Gli orari delle lezioni potrebbero subire delle variazioni.

Corso su prenotazione*.

Tutte le nostre discipline ginniche sono finalizzate alla salute ed al fitness con diverse metodologie applicative: Pilates, Body Out, Ever Green, Functional Training, Zumba, Impact-cross, Total-body, Fit-boxing, Fit Stretch, Group Dances, Flex Zone, Cardio-G.A.G., Aerokickboxing.

BASSA INTENSITÀ



MEDIA INTENSITÀ



ALTA INTENSITÀ



● ATTIVITÀ ABBONAMENTO OPEN