

PLANNING CORSI STAGIONE 2023/2024



	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
09:30	BODY ACTIVE	PILATES	BODYTONE	WALK UP	YOGA	A ROTAZIONE	ORARIO DI APERTURA/CHIUSURA 8:00 / 13:00
10:30	YOGA	FIT&BOXE	FLY-GRAVITY	PILATES		A ROTAZIONE	
12:45	INDOOR CYCLING	FLY-GRAVITY	B-STRONG	FIT&BOXE			
15:00	GINN. POSTURALE		GINN. POSTURALE				TIPOLOGIA CORSI: <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> CARDIO Raggiungi un ottimo livello di forma e brucia i grassi in eccesso. </div> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> FORZA E RESISTENZA Incrementa la potenza muscolare e sfida i tuoi limiti. </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> TONO E FORMA Tonifica e snellisci il tuo corpo. </div> <div style="border: 1px solid teal; padding: 5px;"> CORPO E MENTE Migliora la postura e la respirazione. </div>
17:30							
18:00	TRX		HIIT				
18:15		STEP		WALK UP			
				TOTAL BODY	WALK UP		
18:30							
18:45	GAG		INDOOR CYCLING		INDOOR CYCLING		
	INDOOR CYCLING		SUPER JUMP				
19:00		PUMP		FIT&BOXE	FUNCT. TRAINING		
19:30	FIT&BOXE		FUNCT. TRAINING				
19:45	INDOOR CYCLING	WALK UP	INDOOR CYCLING				
20:00				FLY-GRAVITY			
20:15	YOGA						

