

PLANNING CORSI DAL 23-06 AL 30-08

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
09:30	BODY ACTIVE	PILATES	BODYTONE	WALK UP		A ROTAZIONE	CHIUSO
10:30		FIT&BOXE		PILATES			
12:45	INDOOR CYCLING		B-STRONG				
13:00					INDOOR CYCLING		
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						
18:15		STEP		WALK UP			
18:30			SUPER JUMP	TOTAL BODY			
18:45	GAG		INDOOR CYCLING		INDOOR CYCLING		
	INDOOR CYCLING						
19:00		PUMP		FIT&BOXE	FUNCT. TRAINING		
19:30	FIT&BOXE		FUNCT. TRAINING				
19:45		WALK UP					
20:00							
20:15							

