

PLANNING CORSI DALL'8 SETTEMBRE 2025

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
BODY ACTIVE 09:30-10:15	STEP 09:30-10:15	BODY TONE 09:30-10:15	WALK UP 09:30-10:15	YOGA 09:30-10:15	A ROTAZIONE	ORARIO DI APERTURA/CHIUSURA 9:00 / 13:00
YOGA 10:30-11:15	CORE BALANCE 10:30-11:15	FLY-GRAVITY 10:30-11:15	PILATES 10:30-11:15		A ROTAZIONE	
INDOOR CYCLING 12:45-13:30	FLY-GRAVITY 12:45-13:30	B-STRONG 12:45-13:30		INDOOR CYCLING 13:00-13:30	ORARIO DI APERTURA/CHIUSURA 8:00 / 17:00	
GINN. POSTURALE 15:00-15:45		GINN. POSTURALE 15:00-15:45				TIPOLOGIA CORSI: CARDIO Raggiungi un ottimo livello di forma e brucia i grassi in eccesso. FORZA E RESISTENZA Incrementa la potenza muscolare e sfida i tuoi limiti. TONO E FORMA Tonifica e snellisci il tuo corpo. CORPO E MENTE Migliora la postura e la respirazione.
TRX 18:00-18.45		TRX 18:00-18.45				
	STEP 18:15-19:00		FIT&BOXE 18:15-19:00			
			WALK UP 18:30-19:15			
BODY TONE 18:45-19:30		INDOOR CYCLING 18:45-19:30		INDOOR CYCLING 18:45-19:30		
INDOOR CYCLING 18:45-19:30		SUPER JUMP 18:45-19:30				
	PUMP 19:00-19:45			FUNCT. TRAINING 19:00-19:45		
			PUMP 19:15-20:00			
			CIRCUIT TRAINING 19:15-20:00			
FIT&BOXE 19:30-20:15		FUNCT. TRAINING 19:30-20:15				
INDOOR CYCLING 19:45-20:30	WALK UP 19:45-20:30	INDOOR CYCLING 19:45-20:30				
			FLY-GRAVITY 20:00-20:45			
YOGA 20:15-21:00						