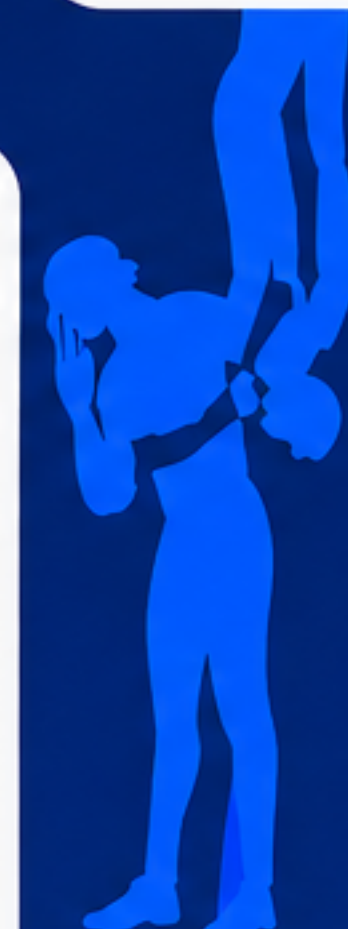


b-free

La tua **ENERGIA**, senza limiti

PROGRAMMAZIONE CORSI

dal **07 SETTEMBRE** a **GIUGNO 2027**



LUNEDÌ



9:30 • BODY ACTIVE
10:30 • YOGA
12:45 • INDOOR CYCLING
15:00 • GINN. POSTURALE
17:15 • CALISTHENICS
18:00 • TRX
18:45 • INDOOR CYCLING
18:45 • KANGOO JUMP
19:30 • BODY TONE
19:45 • INDOOR CYCLING
20:15 • YOGA

MARTEDÌ



7:00 • CORE WORKOUT
9:30 • STEP
10:30 • CORE BALANCE
12:45 • FLY-GRAVITY
18:15 • STEP
18:45 • INDOOR CYCLING
19:00 • PUMP

ENERGIA

Ogni Giorno



MERCOLEDÌ



9:30 • BODY TONE
10:30 • FLY-GRAVITY
12:45 • B-STRONG
15:00 • GINN. POSTURALE
18:00 • TRX
18:45 • INDOOR CYCLING
18:45 • SUPER JUMP
19:30 • FUNCT. TRAINING
19:45 • INDOOR CYCLING

GIOVEDÌ



9:30 • WALK UP
10:30 • PILATES
18:00 • CALISTHENICS
18:30 • WALK UP
19:15 • PUMP
20:00 • FLY-GRAVITY

BENESSERE

Per il Corpo

+

Per la Mente



VENERDÌ



9:30 • YOGA
13:00 • INDOOR CICLYNG
18:45 • INDOOR CICLYNG
18:45 • KANGOO JUMP



COSTANZA

Costruisce

Risultati

SABATO



9:30 • CORSO A ROTAZIONE
10:30 • CORSO A ROTAZIONE

OBIETTIVI

un Passo

alla VOLTA



Allenati con passione,
vivi con energia:
il **benessere** inizia da te

Info & Iscrizioni:



380/3708752



bfreetfitnessclub



B-free Fitness club