

CORSI FITNESS COMPRESI NELL'ABBONAMENTO DELLA SALA CARDIOFITNESS

(I corsi fitness disponibili per coloro che s'iscrivono alla sala dalle 9.00 alle 17.00
 sono quelli entro e non oltre le 17.00.

Per fruire dei corsi serali è necessario sottoscrivere l'abbonamento dalle 9.00 alle 22.00)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	<u>GIOVEDÌ</u>	VENERDÌ	SABATO
12.30 – 13.00 ABDOMINALE BALANCE	13.00 – 14.00 TOTAL BODY WORKOUT	13.00 – 14.00 TOTAL BODY STEP	12.00 – 13.00 CORE WORK	13.00 – 14.00 TOTAL BODY WORKOUT	12.00 – 13.00 FUNCTIONAL TRAINING
13.00 – 14.00 COMBO-FIT	14.00 – 15.00 TOTAL BODY FUNZIONAL E	14.00 – 15.00 GAG	13.00 – 14.00 AERO STRETCH	14.00 – 14.30 ADDOMINALI	
17.00 – 18.00 TABATA CIRCUIT	19.00 – 19.50 TRAINING BOXE	18.00 – 19.00 INTENSIVE GLUTEUS & ABDOMINALS	17.00 – 18.00 TABATA CIRCUIT	17.30 – 18.30 EXTREME GLUTEUS & ABDOMINALS	
18.00 – 19.00 FIT BOXE	20.00 – 20.50 ZUMBA UISP	20.00 – 20.50 GAG	19.00 – 20.00 TOTAL BODY	18.30 – 19.30 TRAINING BOXE	
20.00 – 20.50 POWERSTE P	20.50 – 21.40 STRONG BY ZUMBA	20.50 – 21.40 STRETCHING DINAMICO	20.00 – 20.50 ZUMBA UISP	20.30 – 21.30 FAT BURNING CARDIO & CORE	

20.50 – 21.40 FUNCTIONAL TRAINING			20.50 – 21.40 FUNCTIONAL TRAINING		
--	--	--	--	--	--