

Corsi fitness — orario settimanale

12 corsi

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:30-21:00 Sala Pesì <i>apertura sala, accesso libero</i>	08:30-21:00 Sala Pesì <i>apertura sala, accesso libero</i>	08:30-21:00 Sala Pesì <i>apertura sala, accesso libero</i>	08:30-21:00 Sala Pesì <i>apertura sala, accesso libero</i>	08:30-21:00 Sala Pesì <i>apertura sala, accesso libero</i>	09:00-13:00 Sala Pesì <i>apertura sala, accesso libero</i>	<i>Nessun corso fitness</i>
08:30-09:30 Pilates	09:30-10:30 Pilates	08:30-09:30 Pilates	09:30-10:30 Pilates	10:00-11:00 Total Body	10:30-11:30 Stretch & Mobility	
10:00-11:00 Total Body	10:30-11:00 Stretching	10:00-11:00 GAG	10:30-11:00 Stretching	17:45-18:45 ABS & Booty · focus Booty		
18:00-19:00 ABS & Booty · focus ABS	11:00-12:00 Ginnastica Posturale	18:00-19:00 Functional TRX	11:00-12:00 Ginnastica Posturale	18:30-19:30 Functional TRX		
18:30-19:30 Total Body	17:00-18:00 Ginnastica Posturale	18:30-19:30 Total Body	17:00-18:00 Ginnastica Posturale	20:00-21:00 Calisthenics		
19:00-20:00 Cross Training	18:00-19:00 Pilates	19:00-20:00 Cross Training	18:00-19:00 Pilates			
19:30-20:30 Pilates	19:00-20:00 GAG	19:30-20:30 Pilates	19:00-20:00 GAG			
20:00-21:00 Calisthenics	19:30-20:30 Spinning		19:30-20:30 Spinning			

Sala Pesì · Max 2 ore al giorno · Tutti i livelli

Cross Training · 55 min · Intermedio/Avanzato

Spinning · 55 min · Tutti i livelli

Pilates · 55 min · Tutti i livelli

Ginnastica Posturale · 55 min · Aperto a tutti, a ogni età e livello

GAG · 55 min · Tutti i livelli

ABS & Booty · 55 min · Tutti i livelli

Total Body · 55 min · Tutti i livelli

Stretching · 30 min · Tutti i livelli

Stretch & Mobility · 55 min · Tutti i livelli, anche chi è poco allenato o molto rigido

Calisthenics · 60 min · Dai 14 anni

Functional TRX · 55 min · Da chi inizia agli atleti