Società Sportiva Dilettantistica Bushi
Via dei Villini 32, 00067 Morlupo (RM)
Tel. 06 9071444 · info@palestrabushi.it

Corsi fitness — orario settimanale

12 corsi

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
08:30–21:00 Sala Pesi *apertura sala, accesso libero*	**08:30–21:00** Sala Pesi *apertura sala, accesso libero*	**08:30–21:00** Sala Pesi *apertura sala, accesso libero*	**08:30–21:00** Sala Pesi *apertura sala, accesso libero*	**08:30–21:00** Sala Pesi *apertura sala, accesso libero*	**09:00–13:00** Sala Pesi *apertura sala, accesso libero*	*Nessun corso fitness*
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 Pesi · 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