

PLANNING SETTIMANALE SALA CORSI

Per partecipare ai corsi è obbligatoria la prenotazione

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

09:00
Tabata

09:00
Tone Up

09:45
Pilates

09:30
Total Body

09:30
G.A.G.

09:30
Spinning

09:45
Pilates

10:15
Supercore

10:15
**Postural
Stretching**

10:15
**Circuit
Training**

12:45
Power Pump

12:45
**Total Body
Workout**

12:45
G.A.G.

12:45
Tone Up

12:45
Tabata

18:15
**Spartan
Outdoor Training**

18:15
**Spartan
Outdoor Training**

18:30
**Spinning +
Circuit Training**

18:30
Tabata

18:30
**Spinning +
Tone Up**

18:30
**Circuit
Training**

18:30
**Spinning +
Power Pump**

19:15
Pilates

19:15
G.A.G.

19:15
Pilates

19:15
Tone Up

19:15
Pilates

20:00
Tone Up

20:00
Supercore