

CORSI FITNESS & OLISTICI DEFINITIVI

dal 07/01/20

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
7:00			FUNCTIONAL 45' (Simone) FUNCT. AREA				
9:15	TOTAL BODY (Barbara) ROOM 1		G.A.G (Barbara) ROOM 1		STEP DANCE (Carlotta/Barbara) ROOM 1		
9:30		PILATES TONE (Laura) ROOM 1		PILATES TONE (Laura) ROOM 1		HATHA YOGA (Luciana) ROOM 1	
10:15	STRETCH 30' (Barbara) ROOM 1		STRETCH 30' (Barbara) ROOM 1		STRETCH 30' (Carlotta/Barbara) ROOM 1		
10:30						TOTAL BODY (a rotazione) ROOM 1	SPECIAL DA DEFINIRE
10:45	GYM DOLCE (Barbara) ROOM 1		GYM DOLCE (Barbara) ROOM 1		GYM DOLCE (Barbara) ROOM 1		
13:15	JUMP TONE (Barbara) ROOM 1	PILATES TONE (Laura) ROOM 1	STEP DANCE (Luca) ROOM 1	CARDIO TONE (Barbara) ROOM 1	PILATES TONE (Carlotta) ROOM 1		
14:15	FUNCTIONAL 45' (Barbara) FUNCT. AREA		FUNCTIONAL 45' (Luca) FUNCT. AREA		FUNCTIONAL 45' (Simone) FUNCT. AREA		
17:00			PILATES TONE (Laura) ROOM 1				
18:00	TOTAL BODY (Carlotta/Barbara) ROOM 1	BASIC HI-LO/STEP (Luca) ROOM 3	ZUMBA FIT (Giulia) ROOM 1	CIRCUIT TRAINING (Luca) ROOM 1	TOTAL BODY (Sara) ROOM 1		
18:00		PILATES TONE (Laura) ROOM 1	TOTAL BODY (Carlotta) ROOM 1	POSTURAL (Laura) ROOM 3			
19:00	STRETCH 30' (Carlotta/Barbara) ROOM 3	FIT BOXE (Luca) ROOM 1 SU PRENOTAZIONE	FUNCTIONAL 45' (Simone) FUNCT. AREA	FIT BOXE (Luca) ROOM 1 SU PRENOTAZIONE	REE JAM 45' dal 31/01 (Marzia) ROOM 1		
19:00	CARDIO TONE (Sabrina) ROOM 1	CYCLING (Federica) ROOM 3 SU PRENOTAZIONE	HATHA YOGA (Luciana) ROOM 1	CYCLING (Giorgio) ROOM 3 SU PRENOTAZIONE			
19:30	CYCLING (Esmeralda) ROOM 3 SU PRENOTAZIONE		CYCLING (Esmeralda) ROOM 3 SU PRENOTAZIONE				
20:00	YOGA KUNDALINI 90' (Samantha) ROOM 1	TOTAL BODY (Carla) ROOM 1	TOTAL BODY (Carla) ROOM 1		TOTAL BODY (Carla) ROOM 1		

TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI

TUTTE LE LEZIONI HANNO DURATA DI 60' AD ESCLUSIONE DI QUELLE IN CUI È SPECIFICATA LA DURATA

CORSI FIGHT & EXTRA DEFINITIVI dal 07/01/20

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
18:00		FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA		KICK BOXING 90' (Vito/Magdi) ROOM 2			
18:00	CALISTHENICS BEGINNER (Mattia) FUNCT. AREA	BOXE 60' (Mariano) ROOM 2		CALISTHENICS BEGINNER (Mattia) FUNCT. AREA	BOXE 60' (Mariano) ROOM 2		
18:30	KICK BOXING 90' (Vito/Magdi) ROOM 2		KICK BOXING 90' (Vito/Magdi) ROOM 2				
19:00	CALISTHENICS INTERMEDIATE (Mattia) FUNCT. AREA	BOXE 60' (Mariano) ROOM 2		CALISTHENICS INTERMEDIATE (Mattia) FUNCT. AREA	BOXE 60' (Mariano) ROOM 2		
19:00	THAI BOXE 90' (Vito/Magdi) ROOM 2		THAI BOXE 90' (Vito/Magdi) ROOM 2		FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA		
19:30							
20:00	FIT CROSSING STRENGTH (Giovanni) FUNCT. AREA	FIT CROSSING (Giovanni) FUNCT. AREA		BOXE 60' (Mariano) ROOM 2	X-FIT ENDURANCE (Giovanni) FUNCT. AREA		
20:00		KRAV MAGA 90' (Alessandro) ROOM 3		KRAV MAGA 90' (Alessandro) ROOM 3			
20:30	SALSA INTERMEDI (Francesco) ROOM 1						
21:30	SALSA PRINCIPIANTI (Francesco) ROOM 1						

TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI

**TUTTE LE LEZIONI HANNO DURATA DI 60' AD ESCLUSIONE DI QUELLE IN CUI
È SPECIFICATA LA DURATA**