

Corsi di Gruppo a partire da GENNAIO 2023



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9:30 - 10:15 ZUMBA	9:30 - 10:15 PILATES	9:30 - 10:15 MOBILITY FLOW		9:30 - 10:15 ZUMBA
10:15 - 10:30 STRETCHING		10:15 - 10:45 TONIC EXPRESS		10:15 - 10:30 STRETCHING
12:10 - 13:00 SPINNING	12:15 - 13:00 DYNAMIC CIRCUIT	12:15 - 13:00 SPINNING	12:10 - 12:55 TONIC	12:15 - 12:45 HIIT
	13:00 - 13:45 PILATES		13:00-13:30 GAG	
18:15 - 18:45 HIIT	18:15 - 18:45 TONIC EXPRESS	18:15 - 19:00 CROSS TRAINING	18:15 - 19:00 DYNAMIC CIRCUIT	
18:45 - 19:30 PILATES	18:50 - 19:35 SPINNING	19:00 - 19:15 ABS	19:00 - 19:30 MOBILITY	
19:30 - 20:30 CALISTHENICS				

I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MIN DI 2 PERSONE

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

WHATSAPP 077 964 23 28

 DIMAGRIMENTO

 POSTURALE

 TONIFICAZIONE

 BENESSERE