

Corsi di Gruppo a partire dal 4 SETTEMBRE 2023



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9:30 - 10:15 MOBILITY	9:30 - 10:15 ZUMBA	9:30 - 10:00 MOBILITY		9:30 - 10:15 ZUMBA
	10:15 - 10:30 STRETCHING	10:00 - 10:45 CIRCUIT TRAINING		10:15 - 10:30 STRETCHING
12:10 - 13:00 SPINNING	12:15 - 13:00 SPRINT FIT	12:10 - 13:00 SPINNING	12:10 - 12:55 TONIC	12:15 - 12:45 HIIT
		13:05 - 13:35 GAG	13:00 - 13:45 PILATES	
18:15 - 19:00 CIRCUIT TRAINING	18:15 - 18:45 HIIT	18:00 - 18:45 JUMPING FITNESS	18:15 - 19:00 FIT BOX	
19:00 - 19:30 PILATES	18:50 - 19:35 SPINNING	18:45 - 19:15 PILATES	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

★ **SMALL GROUP A PAGAMENTO SU PRENOTAZIONE**

	DIMAGRIMENTO		POSTURALE
	COMBAT		BENESSERE
	TONIFICAZIONE		

|