

Corsi di gruppo

A partire Dal 1 settembre 2025



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9:30 - 10:15 PILATES	9:30 - 10:15 ZUMBA	9:30 - 10:15 MOBILITY		9:30 - 10:15 ZUMBA
	10:15 - 10:30 STRETCHING	10:00 - 10:45 BODY TONE		10:15 - 10:30 STRETCHING
12:10 - 13:00 SPINNING	12:15 - 13:00 CIRCUIT TRAINING	12:10 - 13:00 SPINNING	12:10 - 12:55 PILATES	12:15 - 12:45 HIIT
		13:05 13:35 FIT & TONIC	13:00 - 13:30 TONIC EXPRESS	
18:15 - 19:00 KANGAROO	18:15 - 18:45 HIIT/CORE		18:15 - 19:00 TOTAL BODY WORKOUT	
18:50 - 19:35 SPINNING				
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

TONIFICAZIONE



POSTURALE

BENESSERE

