

| <b>Corsi di gruppo</b><br><i>A partire Dal 1 novembre 2025</i>                                                                                                                                                                                  |                                                                       |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| LUNEDI                                                                                                                                                                                                                                          | MARTEDI                                                               | MERCOLEDI                                                                  | GIOVEDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | VENERDI                                                            |
| 9:30 - 10:15<br><b>PILATES</b>                                                                                                                                                                                                                  | 9:30 - 10:15<br><b>ZUMBA</b><br>10:15 - 10:30<br><b>STRETCHING</b>    | 9:30 - 10:15<br><b>MOBILITY</b><br>10:15 - 10:45<br><b>BODY TONE</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 9:30 - 10:15<br><b>ZUMBA</b><br>10:15 - 10:30<br><b>STRETCHING</b> |
| 12:10 - 13:00<br><b>SPINNING</b>                                                                                                                                                                                                                | 12:15 - 13:00<br><b>CIRCUIT TRAINING</b>                              | 12:15 - 13:00<br><b>PILATES</b><br>13:05 - 13:35<br><b>FIT &amp; TONIC</b> | 12:10 - 13:00<br><b>SPINNING</b><br>13:05 - 13:35<br><b>BOOTCAMP</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12:15 - 12:45<br><b>HIIT</b>                                       |
| 18:15 - 19:00<br><b>TOTAL BODY WORKOUT</b><br><br>19:30 - 20:30<br><b>CALISTHENICS</b>                                                                                                                                                          | 18:15 - 18:45<br><b>HIIT/CORE</b><br>18:50 - 19:35<br><b>SPINNING</b> |                                                                            | 18:15 - 19:00<br><b>TOTAL BODY WORKOUT</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                    |
| I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MIN DI 2 PERSONE<br><b>PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA</b><br>WHATSAPP 077 964 23 28<br><br> SMALL GROUP A PAGAMENTO SU PRENOTAZIONE |                                                                       |                                                                            | <div>  DIMAGRIMENTO            POSTURALE         </div> <div>  TONIFICAZIONE            BENESSERE         </div> |                                                                    |

