

Corsi di Gruppo a partire dal 2 Settembre 2024

GYM  TONIC

| 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 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 TONIC | 12:15 - 12:45 HIIT |
| | | 13:05 - 13:35 BODY TONE | 13:00 - 13:45 PILATES | |
| 18:15 - 19:00 CIRCUIT TRAINING | 18:15 - 18:45 HIIT | 18:00 - 18:45 TONIC | 18:15 - 19:00 CIRCUIT TRAINING | |
| 19:00 - 19:30 PILATES | 18:50 - 19:35 SPINNING | 18:45 - 19:15 PILATES | | |
| 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



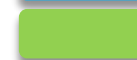
DIMAGRIMENTO



TONIFICAZIONE



POSTURALE



BENESSERE