

Corsi di Gruppo a partire dal 27 Gennaio 2025



LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9:30 - 10:15 PILATES	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 - 13:45 PILATES		13:05 - 13:35 BODY TONE	13:00 - 13:45 PILATES	
18:15 - 19:00 TOTAL BODY WORKOUT	18:15 - 18:45 HIIT/CORE	18:00 - 18:45 AMRAP	18:15 - 19:00 TOTAL BODY WORKOUT	
	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		POSTURALE
	TONIFICAZIONE		BENESSERE

