

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
7,15-8,15 ATHLETIC YOGA Cristina		7,15-8,15 ATHLETIC YOGA Cristina				
9,30-10,30 CARDIO BASIC Alice	9,30-10,30 TOTAL BODY Claudia	9,30-10,30 PILATES Nicoletta				
			10-00-11.00 TOTALBODY Alice			
					10,30-11,30 PILATES Nicoletta	11,30-12,30 TONIFICAZIONE a Rotazione
					11,30-12,30 SUPER JUMP Isabella	
13,00-13,45 PILATES Nicoletta	13,00-13,45 CROSS CARDIO Claudia	13,00-13,45 TABATTAK Alice			13,00-13,45 PILOXING Isabella	
13,00-14,00 FUNZIONALE Carlotta			13,00-14,00 FUNZIONALE Carlotta			
	17,45-18,30 FITBOXE Alice	18,30-19,15 STEP TONE	17,45-18,30 TOTAL BODY Isabella	18,30-19,15 SUPERJUMP Isabella		
19,15-20,00 TOTALBODY Isabella	18,30-19,15 TABATTAK Alice	19,15-20,00 TOTALBODY	18,30-19,15 YOGAFLEX Isabella	19,15-20,00 PILATES Nicoletta		
20,00-20,45 SUPERJUMP Isabella	19,15-20,00 PILOXING Lorella	20,00-20,45 PILATES Nicoletta	19,15-20,00 PILOXING Lorella			
	20,15-21,00 ZUMBA Lorella		20,00-20,45 POUNDFIT Lorella			
20,00-20,45 FUNZIONALE Carlotta		20,00-20,45 FUNZIONALE Dario M.			20,00-20,45 FUNZIONALE Carlotta	

RICORDA....

- Per un corretto allenamento è consigliato arrivare puntuali per non saltare la fase del riscaldamento

- Per il rispetto di tutti è obbligatorio calzare scarpe per solo uso interno

- Per una migliore igiene è obbligatorio l'uso della salvietta durante l'allenamento

- Terminato l'allenamento riponi in modo ordinato gli attrezzi usati per il corso

- Prenota sulla nostra App i corsi contrassegnati dal pallino giallo

Buon Allenamento!

PILOXING

ONE KOR

ZUMBA
FITNESS

