

Orari Corsi Fitness | in vigore dal 09/09/2024

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.15-10.00 cardio tone		09.00-09.45 tonificazione/funzionale		09.15-10.00 total body	
10.00-10.45 roulette training		09.45-10.30 funzionale/hiit		10.00-10.45 hiit	
12.45-13.30 walking		12.45-13.30 hiit		12.45-13.30 power bound	
17.45-18.30 hiit					
18.30-19.15 fit boxe		18.15-19.00 fly gym		18.30-19.15 walking	
19.15-20.00 power bound	18.30-19.30 spartan system basic	19.00-19.45 power bound/funzionale	18.30-19.30 spartan system basic	19.30-20.15 fit boxe	
	19.30-20.30 spartan system	19.45-20.30 fly gym/hiit	19.30-20.30 spartan system	20.15-21.00 posturale	
				21.00-21.45 zumba	

Tutti gli orari potranno essere modificati per necessità organizzative

