

PALINSESTO FITNESS DAL 19 SETTEMBRE AL 7 OTTOBRE

LUNEDÌ	
<i>mattina</i>	
8.10 - 9.00	GAG ••
9.10 - 10.00	Pilates Tone ••
10.10 - 11.00	Pilates Prevenzione •
<i>sera</i>	
18.30 - 19.20	Tabata •••
18.30 - 19.20	Yoga ••
19.30 - 20.20	GAG •••
19.30 - 22.00	Pole Dance E
20.30 - 21.20	Bungee fit E

MARTEDÌ	
<i>mattina</i>	
8.10 - 9.00	Stability ••
9.10 - 10.00	Posturale •
<i>sera</i>	
18.00 - 18.50	Pilates ••
19.15 - 20.05	Functional training (avanzato) •••
20.00 - 20.50	Pilates E

MERCOLEDÌ	
<i>mattina</i>	
8.10 - 9.00	Flex Tone •
9.10 - 10.00	Prevenzione e rinforzo •
9.30 - 10.20	Pilates ••
<i>sera</i>	
18.00 - 18.50	GAG Express •••
18.30 - 19.20	Pilates ••
19.00 - 19.50	Total Body Workout •••
19.30 - 22.00	Pole Dance E

GIOVEDÌ	
<i>mattina</i>	
8.10 - 9.00	Mantieni e tonifica ••
9.10 - 10.00	Pilates Tone ••
10.10 - 11.00	Pilates Prevenzione •
<i>sera</i>	
18.30 - 19.20	HIIT •••
18.30 - 19.20	Pilates E
19.30 - 20.20	Functional training (base) ••
20.30 - 21.20	Bungee fit E
20.30 - 22.00	Pole Dance E

VENERDÌ	
<i>mattina</i>	
8.10 - 9.00	Stability ••
9.10 - 10.00	Posturale •
<i>sera</i>	
18.15 - 19.05	Yoga ••
18.30 - 19.20	PHA •••
19.15 - 22.00	Pole Dance E

SABATO	

LEGENDA

sala IN
sala OUT
palazzetto

Livello di intensità

- bassa
- moderata
- elevata

E = corso extra abbonamento