

PALINSESTO FITNESS DAL 5 SETTEMBRE AL 16 SETTEMBRE

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
<i>mattina</i>		<i>mattina</i>		<i>mattina</i>		<i>mattina</i>		<i>mattina</i>			
8.10 - 9.00	GAG ••	8.10 - 9.00	Stability ••	8.10 - 9.00	Flex Tone •	8.10 - 9.00	Mantieni e tonifica ••	8.10 - 9.00	Stability ••		
		9.10 - 10.00	Posturale •	9.10 - 10.00	Prevenzione e rinforzo •			9.10 - 10.00	Posturale •		
				9.30 - 10.20	Pilates ••						
<i>sera</i>		<i>sera</i>		<i>sera</i>		<i>sera</i>		<i>sera</i>			
18.30 - 19.20	Tabata •••	18.00 - 18.50	Pilates ••	18.00 - 18.50	GAG Express •••	18.30 - 19.20	HIIT •••	18.30 - 19.20	PHA •••		
19.30 - 20.20	GAG •••	19.15 - 20.05	Functional training (avanzato) •••	19.00 - 19.50	Total Body Workout •••	20.30 - 22.00	Pole Dance E	19.15 - 22.00	Pole Dance E		
19.30 - 22.00	Pole Dance E			19.30 - 22.00	Pole Dance E						

LEGENDA

sala IN
sala OUT
palazzetto

Livello di intensità

- bassa
- moderata
- elevata

E = corso extra abbonamento