

PLANNING CORSI TERRA 2023

Agg. 11.11.2023

Orario	Sala	LUNEDI	Sala	MARTEDI	Sala	MERCOLEDI	Sala	GIOVEDI	Sala	VENERDI	Sala	SABATO	Sala	DOMENICA
07.10	GIOVE	CIRCUIT TRAINING GIULIA							MERCURIO	CIRCUIT TRAINING GIULIA				
09.00			GIOVE	PILATES MATWORK GIULIANO			GIOVE	PILATES MATWORK GIULIANO			GIOVE	SILENT WORKOUT dal GIORGIA C.		
09.20	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA			GIOVE	POSTURALE MAURIZIO			GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA			GIOVE	HAPPY SUNDAY A SORPRESA
10.10			GIOVE	30' HIIT NO JUMP MAURIZIO			GIOVE	30' HIIT NO JUMP MAURIZIO						
10.30	GIOVE	POSTURALE MAURIZIO							GIOVE	POSTURALE MAURIZIO	MERCURIO	GROUP CYCLING UMBERTO	MERCURIO	GROUP CYCLING A ROTAZIONE
13.30	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	GIOVE	FITNESS GIULIANO			GIOVE	FITNESS GIULIANO	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA				
13.30	MERCURIO	GROUP CYCLING GIORGIA P.			MERCURIO	GROUP CYCLING GIORGIA P.			MERCURIO	GROUP CYCLING GIORGIA C.				
14.30			GIOVE	WORKOUT WOMAN GIORGIA C.	GIOVE	30' SPLIT WORKOUT GIORGIA C.	GIOVE	WORKOUT WOMAN SILENT GIORGIA C.						
15.30	MARTE	KARATE KIDS							MARTE	KARATE KIDS				
16.30	MARTE	KARATE KIDS							MARTE	KARATE KIDS				
17.15	GIOVE	TOTAL BODY GIULIA	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	GIOVE	JUMP TONE CRISTINA	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	GIOVE	TOTAL BODY GIULIA				
17.30	MARTE	KICK BOXING GIUSEPPE - K1					MARTE	KICK BOXING GIUSEPPE - K1						
18.15	GIOVE	WALKING BRUCIA GRASSI DINO	MERCURIO	CIRCUIT TRAINING ERIK	GIOVE	STEP TONE CRISTINA	MARTE	ORE 18.20 FITNESS DANCE ERIK	GIOVE	WALKING BRUCIA GRASSI DINO				
18.20	MARTE	POSTURALE GIUSTINO	MARTE	PILATES MATWORK SALVATORE	MERCURIO	ORE 18.30 CHALLENGE WORKOUT 30' GIULIANO	MARTE	PILATES CON PICCOLI ATTREZZI SALVATORE	MARTE	POSTURALE GIUSTINO				
19.10	MARTE	KICK BOXING GIUSEPPE - K1	MARTE	KRAV MAGA DIFESA PERSONALE GIUSEPPE			MARTE	KICK BOXING - K1 GIUSEPPE	MARTE	KRAV MAGA DIFESA PERSONALE - BOXE GIUSEPPE				
19.10	MERCURIO	GROUP CYCLING GIORGIA P.							MERCURIO	GROUP CYCLING GIORGIA P.				
19.10	GIOVE	FITNESS GIULIANO	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	GIOVE	FITNESS GIULIANO	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	GIOVE	FITNESS GIULIA				
20.10	MARTE	KICK BOXING EMANUELE							MARTE	KICK BOXING EMANUELE				
20.10	MERCURIO	CIRCUIT TRAINING GIUSTINO	GIOVE	YOGA ERIK	MERCURIO	GROUP CYCLING UMBERTO	GIOVE	YOGA ERIK	MERCURIO	CIRCUIT TRAINING GIUSTINO				

legenda attività



● extra abbonamento

Tutti i corsi sono su prenotazione

Su **WellTeam**, codice struttura:

CLUBINTERAMNIA

Non riesci a partecipare?

Ricordati sempre di disdire la tua prenotazione

Seguici sui social:

Club.Interamnia @club_interamnia



FITNESS & DAY SPA

lun - ven 07-22 sab 08-18.30 dom CHIUSO

Per esigenze organizzative il club si riserva la facoltà di modificare gli orari di apertura e chiusura del centro, la programmazione delle attività di gruppo e quella degli istruttori

POLISPORTIVA INTERAMNIA SSD A RL 0861240103 info@interamniacub.it

