

PLANNING CORSI TERRA

estivo

Agg. 01.07.2024

Ora	Sala	LUNEDI	Sala	MARTEDI	Sala	MERCOLEDI	Sala	GIOVEDI	Sala	VEDI	Sala	SABATO
07.15	MERCURIO	WALKING GIULIA			TERRAZZA	SILENT MOBILITY GIULIA			MERCURIO	BOOTCAMP TECHNOGYM GIULIA		
09.20	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	GIOVE	POSTURALE MAURIZIO	GIOVE	WALKING GIULIA	GIOVE	POSTURALE MAURIZIO	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	LUNGOFIUME	SILENT WORKOUT GIULIA
10.30	GIOVE	30' TRX GABRIELLA	TERRAZZA	30' ADDOMINALI GIULIANO			TERRAZZA	30' ADDOMINALI GIULIANO	GIOVE	30' TRX GABRIELLA		
13.30	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	GIOVE	BOOTCAMP TECHNOGYM GIULIANO	GIOVE	PILATES MATWORK MAURIZIO	GIOVE	BOOTCAMP TECHNOGYM GIULIANO	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA		
13.30	MERCURIO	GROUP CYCLING ALESSIO							MERCURIO	GROUP CYCLING ALESSIO		
14.20			GIOVE	TRAINING WOMAN GABRIELLA			GIOVE	TRAINING WOMAN GABRIELLA				
15.30												
16.30			LUNGOFIUME									
17.15	TERRAZZA	TOTAL BODY GIULIA	TERRAZZA	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	MERCURIO	BOOTCAMP TECHNOGYM GIULIA	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	TERRAZZA	TOTAL BODY GIULIA		
18.15												
18.15	GIOVE	POSTURALE MAURIZIO	GIOVE	SILENT WORKOUT DINO	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	LUNGOFIUME	SILENT WORKOUT DINO	GIOVE	POSTURALE MAURIZIO		
19.10	TERRAZZA		MARTE	PILATES SALVATORE	TERRAZZA	30' ADDOMINALI GIULIANO	TERRAZZA	PILATES SALVATORE				
19.10	MARTE	KICK BOXING K1 GIUSEPPE	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA	LUNGOFIUME	FITNESS OUTDOOR GIULIA	GIOVE	FUNCTIONAL TRAINING GABRIELLA				
19.10	TERRAZZA	GROUP CYCLING GIORGIA P.			TERRAZZA	SILENT CYCLEX GIORGIA	MARTE	KICK BOXING K1 GIUSEPPE	TERRAZZA	GROUP CYCLING GIORGIA P.		
20.10	LUNGOFIUME	FITNESS OUTDOOR MAURIZIO	TERRAZZA	19.30 YOGA ERIK			TERRAZZA	19.30 YOGA ERIK	LUNGOFIUME	FITNESS OUTDOOR MAURIZIO		



legenda attività



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 - **lun - ven 07-22 sab 08-18.00 dom CHIUSO**

PLANNING CORSI ACQUA *estivo*

Agg. 01.07.2024

Orario	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI I	VENERDI	SABATO
10.30	ACQUAGYM focus schiena GIULIA	IDROBIKE GIULIA	ACQUA JUMP CIRCUIT GIULIA	IDROBIKE GIULIA	ACQUAGYM focus schiena GIULIA	ACQUATONE EMMA
13.30		IDROBIKE GIULIA	ACQUAFUNCTIONAL GABRIELLA	IDROBIKE GIULIA		
14.20	IDROBIKE GIULIA				ACQUACIRCUIT GABRIELLA	
18.20	IDROBIKE GIULIA	ACQUAGAG ERIK		ACQUAGAG ERIK	ACQUA JUMP CIRCUIT GIULIA	
19.20	BUR ENERGY ACQUATICO ALESSIO		ACQUATONE EMMA			

Tutti i corsi sono su prenotazione
Su **WellTeam**, codice struttura:
CLUBINTERAMNIA
Non riesci a partecipare? Ricordati
sempre di disdire la tua
prenotazione

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

SCUOLA NUOTO

Ci vediamo a

September

Dal 01.09.2024 al 30.06.2024

Fino al 09.08.2024 prevendita attiva

Seguici sui social:

Club.Interamnia



@club_interamnia



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 - **lun - ven 07-22 sab 08-18.00 dom CHIUSO**