

CALENDARIO *dell'avvento*

Lunedì 9 Dicembre

Ore 18:15-19:00 – Studio Earth Pilates: "Core di Natale" Focus su addominali e postura. Istruttore: Salvatore

Martedì 10 Dicembre

Ore 19:00-19:45 – Studio Earth Zumba Natalizio Playlist festiva per scatenarsi a ritmo di danza. Istruttore: Erik

Mercoledì 11 Dicembre

Ore 19:00-19:45 – Water Studio Splash Energy: "Ricarica di Vitalità in Acqua" Istruttori: Giulia ed Erik

Giovedì 12 Dicembre

Ore 18:15-19:00 – Studio Spirit Circuito HIIT: "Brucia le Calorie dei Dolci" Istruttore: Gabriella

Venerdì 13 Dicembre

Ore 9:30-10:15 – Studio Earth Stretching e Mobilità: "Ritmo Lento sotto l'Albero" Istruttore: Maurizio

Lunedì 16 Dicembre

Ore 18:15-19:00 – Studio Earth Yoga Dinamico: "Flusso d'Inverno" Istruttore: Erik

Martedì 17 Dicembre

Giornata Intera – Sala Attrezzi Sfida Planking Natalizio Con premi per chi resiste più a lungo.

Ore 18:15-19:00 – Studio Spirit Workshop Strength Lab: "Tecniche per un Allenamento Efficace" Istruttori: Giorgio e Costantino

Mercoledì 18 Dicembre

Ore 18:15-19:00 – Studio Spirit Tabata: "Brucia Grassi in Velocità" Istruttore: Tony

Giovedì 19 Dicembre

Ore 18:15-19:00 – Studio Spirit Ballo Latino a Tema Festivo Istruttore: Erik

Venerdì 20 Dicembre

Ore 13:30-14:15 – Studio Spirit Cardio Boxe: "Energico e Festivo" Istruttore: Giulia

Lunedì 23 Dicembre

Ore 10:00-10:45 – Studio Spirit Walking Senior: "Brucia per le Feste" Istruttore: Dino

Venerdì 27 Dicembre

Ore 13:00-13:50 – Studio Air Pedalata Natalizia - Sessione 1 Istruttore: Piergiorgio

Ore 14:00-14:50 – Studio Air Pedalata Natalizia - Sessione 2 Istruttore: Alessio

Lunedì 30 Dicembre

Giornata Intera – Sala Attrezzi Sfida 10.000 Move Premi per chi raggiunge il target.

Ore 18:15-19:00 – Studio Spirit Workshop: "Metabolismo in Azione" Focus su come bruciare di più con i pesi. Istruttori: Giustino e Stefano