

OUT DOOR

fuori - in giro - ovunque

	TERRAZZA	LUNGO FIUME	CASTELLO	SMALLGROUP
LUNEDÌ	9.30 Ginnastica Estetica Jenny	10.00 Passeggiata Sportiva Maurizio		
		15.45 Passeggiata Sportiva Maurizio	13.30 Cross Training Michele	13.30 Group Cycling Mario
	17.00 Functional training Giulia			14.45 Pilates Matwork Jenny
MARTEDÌ	18.30 Cyclex Mario	19.15 Ginnastica a corpo libero Giuliano		
		9.30 Bootcamp Giulia		9.00 Total Body Avanzato Jenny
	16.00 Cyclex Mario	13.30 Ginnastica a corpo libero Giuliano		13.00 Functional Training Giulia
	17.45 Ginnastica Estetica Jenny			17.00 In Movimento Giulia
	18.30 Walking Mario			
MERCOLEDÌ	19.30 Cardio Cross Training Carlandrea			
	9.30 Ginnastica a circuito Muscolare Giuliano			
	10.30 Pilates Matwork Jenny		13.30 Ginnastica Propedeutica K. Boxe Michele	
	13.30 Cyclex Mario	18.15 Functional Training Giulia	16.00 Ginnastica a circuito Cardio Carlo	17.00 Group Cycling Mario
		19.15 Bootcamp Giulia		
GIOVEDÌ	10.30 Cyclex Mario		9.30 Functional Training Giulia	9.00 Total Body avanzato Jenny
	13.30 Ginnastica a circuito Muscolare Giuliano			13.00 Functional Training Giulia
	18.00 Walking Mario			17.00 In Movimento Giulia
	19.30 Cardio Cors Training Carlandrea			
VENERDÌ	9.30 Ginnastica Estetica Jenny	10.00 Passeggiata Sportiva Maurizio		
		15.45 Passeggiata Sportiva Maurizio	13.30 Functional Training Giulia	13.30 Group Cycling Mario
	17.00 Ginnastica Estetica Jenny			
	18.15 Cyclex Mario	19.15 Ginnastica a circuito Muscolare Giuliano		
SABATO	10.30 Cyclex Mario		10.30 Ginnastica a circuito muscolare Carlandrea	9.30 Cross Training Carlandrea
				10.00 Total Body Avanzato Giulia
				13.30 Cross Training Carlandrea
DOMENICA	9.30 SPECIAL CLASS			
	10.30 Indoor Cycling Monica			

Abbonamento Outdoor
Corsi

Abbonamento sala
+
Corsi

Small Group
a pagamento

Lunedì-Venerdì
9.00 - 20.00

Orari attività:
Sabato
09.00-19.00

Domenica
09.00 - 13.00