


Planning corsi

dal 6 Settembre 2021

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
09:30		MAXI POSTURAL		MAXI STRETCHING			
10:15		MAXI TONIC		MAXI GAG		A ROTAZIONE* 1h	
13:00	MAXI PILATES MAXI CYCLING	MAXI CIRCUIT	SALA TRIFORM 30min.	MAXI PILATES	SALA TRIFORM 30min.		
13:15			MAXI CYCLING		MAXI CYCLING		
17:30					MAXI POSTURAL		
18:00		MAXI ABS 30 min.					
18:30	PILATES MAXI CYCLING FUNZIONALE TRIFORM	MAXI TABATA	FUNZIONALE TRIFORM		MAXI FUNCTIONAL MAXI CYCLING FUNZIONALE TRIFORM		
18:45			MAXI CIRCUIT 1h	FIT KOMBAT 1h			
19:00	FUNZIONALE TRIFORM		MAXI CYCLING FUNZIONALE TRIFORM		FUNZIONALE TRIFORM		
19:15	STRONG N.	MAXI PUMP 1h			MAXI PILATES		
19:30		MAXI CYCLING					
19:45			HIIT 1h	AEREO DANCE			
20:00	ZUMBA						

 I corsi "in NERO" si terranno nello STUDIO 1

 I corsi "in ROSSO" si terranno nello STUDIO 2

N.B. - Tutti i corsi durano 45 minuti tranne: ABS 30 minuti - Sala Triform 30 minuti - altri corsi dove segnalato 1h (1 ora)

* I corsi del Sabato partiranno dal 2 Ottobre