

Planning corsi

2022/2023

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
10:00	PILATES FITBALL	GINNASTICA POSTURALE	MAXI STEP	G.A.G.	TOTAL BODY		
11:00			MAXI PUMP		PILATES	MAXI FUNCTIONAL TRAINING	INDOOR CYCLING
12:45	TOTAL BODY	FAT KILLER	INDOOR CYCLING	PILATES	INDOOR CYCLING		
18:30	MAXI PUMP INDOOR CYCLING	PILATES	MAXI HIT	TOTAL BODY	CIRCUIT TRAINING		
19:00		INDOOR CYCLING		INDOOR CYCLING			
19:30	HIIT INDOOR CYCLING	G.A.G.	MAXI STEP	FITBALL	PILATES		
21:00		KRAV MAGA		KRAV MAGA			

S1 I corsi "in NERO" si terranno nello STUDIO 1

S2 I corsi "in ROSSO" si terranno nello STUDIO 2

AF I corsi "in GRIGIO" si terranno nell'Area Functional