

CORSI FITNESS 2024



I corsi di svolgeranno solo al raggiungimento dei 5 partecipanti, se il numero sarà inferiore, sarà discrezione dell'istruttore effettuare la lezione

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

CORSI SPECIAL

CORSI FREE

09.30 - 10.15

TOTAL BODY
Valeria

10.30 - 11.30

GROUP CYCLING
Roberto

10.15 - 11.00

MOBILITY
Valeria

12.15 - 13.15

FUNC. TRAINING
Claudia

13.00 - 14.00

GROUP CYCLING
Roberto

18.30 - 19.30

CERCHIO AEREO
Eleonora-Micaela

19.00 - 20.00

POLE DANCE
Eleonora-Barbara

19.30 - 20.30

CERCHIO AEREO
Eleonora-Micaela

20.00 - 21.00

POLE DANCE
Eleonora-Barbara

20.30 - 21.30

CERCHIO AEREO
Eleonora-Micaela

20.00 - 21.00

POLE DANCE
Eleonora-Barbara

21.00 - 22.00

POLE DANCE
Eleonora-Barbara

CORSI SPECIAL

CORSI FREE

12.30 - 13.30

PILATES
Sady

19.00 - 20.00

GROUP CYCLING
Alessandro

19.15 - 20.15

YOGA
Nicole

19.15 - 20.15

FUNC. TRAINING
Claudia

19.00 - 20.00

POLE DANCE
Eleonora-Alice

20.00 - 21.00

POLE DANCE
Eleonora-Alice

21.00 - 22.00

POLE DANCE
Eleonora-Alice

CORSI SPECIAL

CORSI FREE

09.30 - 10.30

CIRCUIT TRAINING
Sady

10.30 - 11.30

GROUP CYCLING
Barbara

10.30 - 11.00

MOBILITY
Sady

12.15 - 13.15

FUNC. TRAINING
Claudia

13.00 - 14.00

CYCLEX
Barbara

18.15 - 19.15

G.A.G.
Valeria

18.30 - 19.30

GROUP CYCLING
Emanuel

19.15 - 19.45

STRETCHING
Valeria

19.15 - 20.15

FUNC. TRAINING
Alice

19.30 - 20.30

GROUP CYCLING
Emanuel

19.00 - 20.00

POLE DANCE
Barbara

20.00 - 21.00

POLE DANCE
Barbara

20.00 - 21.00

FLEXY
Eleonora

21.00 - 22.00

POLE DANCE
Eleonora-Barbara

21.00 - 22.00

FLEXY
Eleonora

CORSI SPECIAL

CORSI FREE

09.30 - 10.15

TOTAL BODY
Valeria

10.15 - 11.00

MOBILITY
Valeria

12.30 - 13.30

PILATES
Sady

18.30 - 19.30

PILATES
Guiduccia

19.00 - 20.00

GROUP CYCLING
Barbara

19.30 - 20.30

YOGA
Guiduccia

19.00 - 20.00

POLE DANCE
Eleonora-Micaela

20.00 - 21.00

POLE DANCE
Eleonora-Micaela

21.00 - 22.00

POLE DANCE
Eleonora-Micaela

CORSI SPECIAL

CORSI FREE

09.30 - 10.30

G.A.G.
Sady

10.00 - 11.00

GROUP CYCLING
Alessandro

10.30 - 11.00

PILATES
Sady

12.15 - 13.15

FUNC. TRAINING
Claudia

13.00 - 14.00

GROUP CYCLING
Emanuel

19.00 - 20.00

POLE DANCE
Alice

20.00 - 21.00

POLE DANCE
Sara

21.00 - 22.00

POLE DANCE
Sara

19.00 - 20.00

GROUP CYCLING
Lucio

19.15 - 20.15

FUNC. TRAINING
Alice

CORSI SPECIAL

10.00 - 11.00

GROUP CYCLING
a rotazione

11.30 - 12.00

STRAFIT 24
Claudia

DOMENICA

10.30 - 11.30

GROUP CYCLING
a rotazione



NOTA:
La **Direzione** si riserva il diritto di cambiare l'orario dei corsi o gli istruttori durante la stagione



Review aprile 2024