

PALINSESTO CORSI FITNESS e INDOOR CYCLING



LUNEDÌ

09.30 / 11.00
TOTAL BODY+MOB
Daniela

10.30 / 11.30
GROUP CYCLING
Fabio

12.15 / 13.15
FUNZIONALE
Claudia

13.00 / 14.00
GROUP CYCLING
Fabio

19.15 / 20.15
FUNZIONALE
Alice

19.00 / 20.00
GROUP CYCLING
Carla

MARTEDÌ

09.30 / 10.30
STRAFIT+RESTART P.
Alice

13.00 / 14.00
GROUP CYCLING
Emanuel

18.00 / 19.00
TRX
Alessandro

19.15 / 20.15
FUNZIONALE
Claudia

19.00 / 20.00
GROUP CYCLING
Alessandro

MERCOLEDÌ

09.30 / 11.00
FULL BODY
Alice

10.30 / 11.30
GROUP CYCLING
Barbara

12.15 / 13.15
FUNZIONALE
Claudia

13.00 / 14.00
CYCLE & TONE
Barbara

19.15 / 20.15
FUNZIONALE
Alice

19.00 / 20.00
GROUP CYCLING
Luciano

GIOVEDÌ

06.30 / 07.30
GROUP CYCLING
Fabio

09.30 / 11.00
MOBILITY ENERGY
Alice

13.00 / 14.00
GROUP CYCLING
Emanuel

19.15 / 20.15
FUNZIONALE
Claudia

19.00 / 20.00
GROUP CYCLING
Barbara

VENERDÌ

09.00 / 09.45
TRX
Alessandro

10.00 / 11.00
GROUP CYCLING
Alessandro

12.15 / 13.15
FUNZIONALE
Claudia

13.00 / 14.00
GROUP CYCLING
Emanuel

18.00 / 19.00
MOBILITY ENERGY
Alice

19.15 / 20.15
FUNZIONALE
Alice

19.00 / 20.00
GROUP CYCLING
Fabio

SABATO

10.30 / 11.30
GROUP CYCLING
a rotazione

11.30 / 12.30
PUMP
Daniela

DOMENICA

10.30 / 11.30
GROUP CYCLING
a rotazione

CORSI FITNESS INDOOR CYCLING

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