Planning corsi
ESTATE 2018

LUNEDI'

Sala corso	Orario	Apertura	Chiusura
FUOCO	07.00		
TERRA	09.00		
FUOCO	09.15		
TERRA	09.30	FAT BURNING + GAG	
FUOCO	09.45		
TERRA	10.00		
FUOCO	10.15		
TERRA	10.30		
FUOCO	10.45		
TERRA	11.00		
FUOCO	11.15		
TERRA	11.30		
FUOCO	12.45		
TERRA	13.00	TRX PUMP	
FUOCO	13.15		
TERRA	13.30		
FUOCO	15.30		
TERRA	15.45		
FUOCO	18.00		
TERRA	18.15	TOTAL BODY	
FUOCO	18.30		
TERRA	18.45		
FUOCO	19.00	FIT&BOXE	
TERRA	19.15	INDOOR CYCLING	
FUOCO	19.30		
TERRA	19.45		
FUOCO	20.00		
TERRA	20.15		
FUOCO	20.30		
TERRA	22.00		

MARTEDI'

Sala corso	Orario	Apertura	Chiusura
FUOCO	07.00		
TERRA	09.00		
FUOCO	09.15		
TERRA	09.30	GAG + STRETCHING	
FUOCO	09.45		
TERRA	10.00		
FUOCO	10.15		
TERRA	10.30		
FUOCO	10.45		
TERRA	11.00		
FUOCO	11.15		
TERRA	11.30		
FUOCO	12.45		
TERRA	13.00	FIT & BOXE	
FUOCO	13.15		
TERRA	13.30		
FUOCO	15.30		
TERRA	15.45		
FUOCO	18.00		
TERRA	18.15		
FUOCO	18.30	TOTAL BODY	
TERRA	18.45		
FUOCO	19.00		
TERRA	19.15		
FUOCO	19.30	WALK UP	
TERRA	19.45		
FUOCO	20.00		
TERRA	20.15		
FUOCO	20.30		
TERRA	22.00		

MERCOLEDI'

Sala corso	Orario	Apertura	Chiusura
FUOCO	07.00		
TERRA	09.00		
FUOCO	09.15		
TERRA	09.30	TOTAL BODY	
FUOCO	09.45		
TERRA	10.00		
FUOCO	10.15		
TERRA	10.30		
FUOCO	10.45		
TERRA	11.00		
FUOCO	11.15		
TERRA	11.30		
FUOCO	12.45		
TERRA	13.00		
FUOCO	13.15		
TERRA	13.30		
FUOCO	15.30		
TERRA	15.45		
FUOCO	18.00		
TERRA	18.15	TABATA TRAINING	
FUOCO	18.30		
TERRA	18.45		
FUOCO	19.00	FREE RUN	
TERRA	19.15		
FUOCO	19.30		
TERRA	19.45	INDOOR CYCLING	
FUOCO	20.00		
TERRA	20.15		
FUOCO	20.30		
TERRA	22.00		

GIOVEDI'

Sala corso	Orario	Apertura	Chiusura
FUOCO	07.00		
TERRA	09.00		
FUOCO	09.15		
TERRA	09.30		
FUOCO	09.45		
TERRA	10.00		
FUOCO	10.15		
TERRA	10.30		
FUOCO	10.45		
TERRA	11.00		
FUOCO	11.15		
TERRA	11.30		
FUOCO	12.45		
TERRA	13.00	TABATA TRAINING	
FUOCO	13.15		
TERRA	13.30		
FUOCO	15.30		
TERRA	15.45		
FUOCO	18.00		
TERRA	18.15		
FUOCO	18.30	FIT&BOXE	
TERRA	18.45		
FUOCO	19.00		
TERRA	19.15		
FUOCO	19.30	GAG + STRETCHING	
TERRA	19.45		
FUOCO	20.00		
TERRA	20.15		
FUOCO	20.30		
TERRA	22.00		

VENERDI'

Sala corso	Orario	Apertura	Chiusura
FUOCO	07.00		
TERRA	09.00		
FUOCO	09.15		
TERRA	09.30	GINNASTICA POSTURALE	
FUOCO	09.45		
TERRA	10.00		
FUOCO	10.15		
TERRA	10.30		
FUOCO	10.45		
TERRA	11.00		
FUOCO	11.15		
TERRA	11.30		
FUOCO	12.45		
TERRA	13.00	INDOOR CYCLING	
FUOCO	13.15		
TERRA	13.30		
FUOCO	15.30		
TERRA	15.45		
FUOCO	18.00		
TERRA	18.15		
FUOCO	18.30		
TERRA	18.45		
FUOCO	19.00	FUNCTIONAL TRAINING	
TERRA	19.15		
FUOCO	19.30		
TERRA	19.45		
FUOCO	20.00		
TERRA	20.15		
FUOCO	20.30		
TERRA	22.00		

SABATO

Sala corso	Orario	Apertura	Chiusura
FUOCO	07.00		
TERRA	09.00		
FUOCO	09.15		
TERRA	09.30		
FUOCO	09.45		
TERRA	10.00		
FUOCO	10.15		
TERRA	10.30	CIRCUIT TRAINING	
FUOCO	10.45		
TERRA	11.00		
FUOCO	11.15		
TERRA	11.30		
FUOCO	12.45		
TERRA	13.00		
FUOCO	13.15		
TERRA	13.30		
FUOCO	15.30		
TERRA	15.45		
FUOCO	16,00		

CORSI VERDI

Orario estivo
dal 11.06.2018 al 29.07.2018

dal Lunedì al Venerdì dalle 7:00 alle 22:00
Sabato dalle 8:00 alle 16:00
Domenica chiuso